ADRIAN NUȚĂ

PSHIHOTERAPEUTUL DE BUZUNAR

Editura SPER
Colecția "ANIM", Nr. 1
București, 2003

Cartea a apărut sub egida Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română

ISBN 973-8383-07-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NUŢĂ, ADRIAN
Psihoterapeutul de buzunar/ Adrian Nuţă - Bucureşti:
Editura S.P.E.R., 2003
Bibliogr.
ISBN 973-8383-07-2
616.851
Difuzare - Editura SPER
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Raluca Tomşa, Adriana Brânzea
Tehnoredactare: Adrian Luca
Coperta: Cătălin Andrei

CUPRINS

Capitolul 4 - Ataşamentul

"Fericiţi cei care se pot minuna
Căci a lor va fi împărăţia cerurilor".
(ceea ce Ii sus a spus dar probabil că n-a auzit nimeni)

Prefaţă

Cărţile mele se scriu în sesiuni şi vacanţe universitare. Avantajul de a fi profesor... Folosesc o formă reflexivă, "se scriu", deoarece nu am sentimentul că eu le scriu, că îmi aparţin şi cu atât mai puţin că aş fi scriitor sau ceva de genul acesta. Nu mai reţin ce-am scris în primele, dar ştiu sigur despre cea de faţă că este a zecea. Sună a ceva aniversar, motiv pentru care am hotărât să o disting cumva. Aşa că i-am dat un format de buzunar şi un nume în consecinţă.

Deoarece profesia mea este de psihoterapeut, m-am lăsat purtat de câteva teme apărute în viaţa mea şi a celor care au avut încredere în mine, fără să ştie la ce se expun. Acesta este şi cazul tău. Dacă această carte nu conţine nici un mesaj pentru tine, n-o vei citi. Dacă te vei aventura însă, e posibil să găseşti unele idei atât de strălucitoare şi de profunde, încât să te forţezi să le aplici imediat în viaţa ta. Aceasta ar fi, după socotinţa mea, un fel de a te lua prea tare în serios. Ceea ce, desigur, nu îţi recomand, întrucât viaţa e serioasă doar pe jumătate. Cealaltă jumătate e plină de ridicol şi amuzament. Ca-n anecdota următoare:
"Un nebun se duce la alt nebun şi ciocăneşte la uşă. Acela deschide fereastra casei şi strigă: "Nu sunt acasă." Nebunul îl priveşte şi spune: "Atunci îmi pare bine că nu am venit."

EUL
Eul ca proces de identificare

Psihologia academică s-a întrecut pe sine însăşi în a oferi definiţii dintre cele mai sofisticate şi abstracte, aşa cum le stă bine unor oameni de ştiinţă. Natura, structura, funcţiile, locul şi rolul în sistemul psihic, nimic nu a fost uitat. Dacă aş vrea să te ameţesc încă din debutul acestei cărţi, aş lista măcar 20 din aceste încercări savante de a pune în cuvinte ceva ce este simţit imediat şi fără nici un fel de dificultate. Nu o voi face, deoarece mai am nevoie de conştiinţa ta reflexivă şi binevoitoare.

Amintesc însă ceea ce pare a fi un invariant în aceste concepţii, anume că Eul este un **fapt de conştiinţă** sau un **centru al conştientului.**

Eul copilului se cristalizează puţin câte puţin, chiar dacă multe luni după şocul naşterii el continuă să se simtă în simbioză cu tot ceea ce îl înconjoară. Spre 24 de luni, se pare, pronumele "eu" intervine ca autoreferenţial în situaţii de puternică implicare personală. Ceva mai devreme, copilul se recunoaşte în oglindă. După 6 luni, începe să întrevadă un raport între oglindă şi

reflectarea lui în oglindă, dar abia spre doi ani şi jumătate (R. Zazzo) noţiunea de totalitate corporală este dobândită.

Achiziţia unităţii corporale aşază Eul în centrul câmpului conştiinţei, eveniment ce îl putem considera ca naştere psihologică a individului. Această primă identificare (eu sunt corpul) pune bazele lărgirii şi îmbogăţirii experienţei subiective cu noi şi noi identificări (proprietăţi, valori, scopuri, poziţii personale, aşteptări, trăiri, strategii de interacţiune etc). Psihologia cercetează în amănunt aceste conţinuturi psihice, motiv pentru care nu voi stărui asupra lor.

Ceea ce mă voi strădui să demonstrez în continuare este caracterul iluzoriu al Eului ca entitate separată. Şi pentru că eu vin dinspre filosofia orientală şi psihologia analitică, voi folosi termenul **Sine** ca echivalent pentru tot ceea ce există, adică pentru întregul sau Totalitatea existenţei. Prin urmare: Sinele = Întregul.

Eul nu este o entitate, ci **un proces de identificare**. Cine se identifică? Întregul se identifică, aparent, cu partea. Identificările Sinelui se realizează la mai multe niveluri, de la cele mai grosiere (corpul şi nevoile lui) spre cele mai subtile (emoţii, gânduri, aspiraţii). Astfel se naşte Eul şi, o dată cu Eul, lumea iluziei. De ce iluzie? Deoarece identificarea nu e niciodată reală. Ea **pare** a se produce fără a se produce în realitate. De aici şi natura paradoxală a Eului, care simultan există şi nu există. Ceva asemănător se întâmplă cu lumina: ea există (este corpuscul) şi nu există (este undă).

Cel care reuşeşte să rupă vraja îşi deplasează, identitatea, pe: "eu sunt", dincolo, de graniţele solide ale corpului, dincolo de graniţele subtile ale minţii, dincolo de spaţiu şi timp, în Sine. În filosofia indiană, este acela care s-a eliberat de lumea fenomenală (de iluzia cosmică - Maya), devenind un iluminat. EI continuă să trăiască în lume, dar nu-i mai aparţine.

Pentru Sine, Eul este un instrument sau o unealtă necesară. El îţi permite să trăieşti experienţa dualităţii, inclusiv experienţa finală a Realităţii Unice sau a Sinelui. Ce înseamnă experienţa dualităţii? Înseamnă toate experienţele care devin posibile datorită instituirii de către eu a împărăţiei relativului. Ce este împărăţia relativului? Este un fel de Alice în Ţara Minunilor, ceva în care lucrurile, situaţiile, oamenii par a fi ceea ce nu sunt şi nu sunt ceea ce par a fi.

Din acest punct de vedere, a renunţa la Eu în sensul de a-ţi mortifica trupul sau mintea este o prostie magistrală. Mişcările aşa-zis spirituale care au astfel de obiective produc locatari devotaţi ai stabilimentelor psihiatrice.

Naşterea lui Eu este simultană cu naşterea lui Tu. Într-un anumit sens, cu fiecare Eu care se naşte (se cristalizează în conştiinţă), o nouă lume se naşte. Eul îl aduce cu sine pe tu şi, o dată cu acesta, începutul celor opuse, separate sau complementare. Lumina şi întunericul, binele şi răul, plusul şi minusul, toate vin în existenţă o dată eu Eul. Sinele începe cu fiecare Eu un nou joc de-a v-aţi ascunselea, prefacându-se că este altcineva decât este şi căutându-se la nesfârşit pe Sine însuşi până în clipa în care realizează iluzia sau se retrage din jos pentru a se odihni.

Funcţiile de separare şi ataşare

Cum reuşeşte Eul această performanţă?

Prin însăşi natura lui, care este aceea de **a separa.** Eul vede lucrurile ca şi cum ar fi separate. El creează **discontinuităţi**, şi face lucrurile să pară izolate, neconectate unele cu altele. În realitate, lucrurile sunt departe de a fi separate. Separarea este **doar o iluzie**, creată de Eu. În acest sens, Eul este un mare creator de iluzii, iar dispariţia lui echivalează cu dispariţia iluziilor şi nu a realităţii. Într-o cameră întunecată, frânghia încolăcită pare a fi un şarpe. Aceasta e iluzia. Dacă aprinzi lumina, şarpele/ iluzia dispare, dar frânghia/ realitatea rămâne!

Există oameni cu o percepţie mai intensă a conexiunilor dintre lucruri. Ei au o viziune holistă sau- ecologică asupra vieţii. Ei realizează că mai puţin copaci înseamnă mai puţin oxigen pentru; toată lumea şi că mai multe deşeuri nereciclabile înseamnă o natură mai poluată pentru toţi.

Pentru terapeuţii de familiei este de mult timp foarte clar că, o familie dizarmonioasă îi afectează negativ pe toţi membrii ei. Cel care dezvoltă, simptome şi ajunge la tratament nu este decât veriga cea mai fragilă a sistemului. Probleme există şi la ceilalţi, doar că nu au devenit manifeste. De aceea, a vindeca un membru izolat al familiei e o sarcină mai degrabă imposibilă.

La fel stau lucrurile într-un cuplu. Când doar unul vine la terapie, devenind, astfel mai echilibrat, la celălalt problemele se accentuează. Aceeaşi presiune care înainte se distribuia la doi acum îi revine doar celui care recuza terapia.

Spuneam că Eul este un proces de identificare. Este ca şi cum Sinele sau Conştiința Infinită s-ar autolimita, alegând să privească lumea nu simultan din toate punctele, ci doar prin gaura cheii. În mod automat, datorită limitelor perceptive, lucrurile vor părea izolate. Prin urmare, **identificare = limitare = iluzie**. Eul nu schimbă lumea, ci percepția noastră asupra lumii.

Dar funcția Eului nu se reduce la separare. Eul **se ataşează** de obiecte, persoane, relații pe care caută să nu le piardă, să le conserve sau să, le întărească. În felul acesta, Eul încearcă să impună peste ordinea naturală a lumii propria lui ordine, motivată de interese, dorințe şi nevoi personale, încercarea Eului e sortită eşecului, întrucât nu te poți opune decât temporar curgerii naturale a vieții. Opoziția Eului față de procesul natural al vieții şi încercarea de a-l controla izvorâtă din negare şi ignoranță nu aduce decât o cantitate amețitoare de suferință inutilă. Dacă oamenii ar putea accepta că viața îndepărtează obiectele sau persoanele, că parte a unui subtil şi nesfârşit proces de echilibrare a lumii, mulți terapeuți ar trebui să urmeze cursuri de reconversie profesională.

Rațiunile pentru care viața face să dispară ființe şi lucruri rămân practic necunoscute pentru Eu, singurele lui întrebări fiind: "De ce tocmai mie? De ce nu altora? Ce ți-am am făcut ca să merit aşa ceva?"

Tocmai pentru a preîntâmpina pierderea şi a se apăra de nesiguranță şi frica indltse de separare, Eul doreşte **să controleze, să domine şi să posede**. Acesta e felul Eului de "a iubi" ființele şi obiectele. Orice relație generatoare de tensiune între doi oameni se reduce, în ultimă instanță, la aceste nevoi ale Eului.

Eul nu are încredere în fluxul vieții. Este ferm convins că, dacă s-ar încredința curgerii naturale a vieții, şi-ar pierde integritatea şi ar rata obiectivul său principal: **supraviețuirea / continuitatea.** În Noul Testament, această strategie eronată a Eului este subliniată în cuvintele: "Căci cine vă voi să-şi scape sufletul îl va pierde, iar cine va pierde sufletul său pentru Mine, acela îl va scăpa." (Matei 8, 35)

Câştigul este evaluat ca **bun**, pierderea este evaluată ca **rea**. Ca atare, Eul acționează pentru a obține câştigul şi a evita pierderea. El se agață literalmente de oameni, relații sau obiecte pe care le consideră "bune", străduindu-se din greu să nu le piardă. Marea lui problemă aici derivă din incapacitatea funcțională de a vedea că a câştiga şi a pierde sunt două fațete ale aceluiaşi proces. Aşa cum fețele unei monede nu există decât împreună, la fel **a câştiga** nu există fără **a pierde**.

Este imposibil să câştigi ceva fară să pierzi altceva, după cum e imposibil să fi pierdut ceva fără să fi câştigat altceva în schimb. Nu ştiu alții cum sunt, dar eu, când sunt perfect conştient într-o situație oarecare de binomul câştig/pierdere, am un sentiment cu totul special, un fel de detaşare euforică, pe care, ca să mă dau mare, îl asociez cu transcenderea şi contactul cu Absolutul.

În terapie, acceptarea unei pierderi este doar jumătate din muncă. Cealaltă jumătate a strădaniei se concentrează pe identificarea şi acceptarea câştigului. Unii clienți, la începutul travaliului, nici măcar nu visau această alternativă, motiv pentru care sunt extrem de plăcut surprinşi când o realizează.

Pierderea copilăriei înseamnă câştigul adolescenței, pierderea vieții de unul singur înseamnă câştigul parteneriatului, iar pierderea unui părinte înseamnă câştigul unei vieți independente. Într-un univers în care constantă nu e decât schimbarea, lucrurile trec de la unul la altul, se uzează sau se distrug pentru a face loc altora noi, iar persoanele trec dintr-un spațiu în altul, murind într-un loc pentru a se naşte instantaneu în altul.

Când Eul- acceptă această lege, el se poate în sfârşit elibera- din tensiunile reprezentate de amenințarea- pierderii şi necesitatea câştigului, **trebuie** se transformă în **prefer.** În loc să mă simt constrâns să câştig o mie de dolari pe lună (constrâns de propriile aspirații, de soție, de copil), prefer să câştig o mie, dar dacă asta presupune compromisuri inacceptabile, mă simt OK şi cu mai puțin.

Lucrurile/persoanele **vin şi pleacă** tot aşa cum soarele răsare şi apune. Eul care se agață devine prizonierul lucrului sau persoanei de care se agață. Motivația lui este **frica**, iar fundamentul

fricii este **ignoranța**. Eul realmente nu vede câştigul din pierdere şi nu poate accepta noaptea, care nu face decât să anunțe o nouă zi.

Deşi e minunat de simplă, mulți oameni nu înțeleg această lege. Unora le trebuie chiar 1-2 ani de terapie pentru **a da drumul trecutului** (acceptarea pierderii) şi **a se deschide** spre prezent (acceptarea câştigului). Momentul în care se întâmplă este aproape magic şi merită să te faci terapeut măcar pentru a asista la câteva astfel de clipe de iluminare.

Când funcționezi detaşat de câştig/ pierdere, Eul este conectat la Sine. Sinelui nu-i lipseşte nimic, întrucât este totul, prin urmare nu are nici un fel de nelinişte. Sentimentul de siguranță este incredibil. Nu-ți mai faci griji pentru nimic şi renunți la controlul care te facea să lupți cu forța universală a vieții, care ține totul în echilibru. Aceasta nu înseamnă că devii dezinteresat şi nu mai acționezi-pentru nevoile tale, ci că ai o atitudine mai relaxată față de ele. Când înțelegi că trandafirii nu înfloresc iarna, iar copiii nu se nasc după 3 luni, renunți la efortul inutil de a face aceste lucruri să se întâmple. Conectat la viziunea armonioasă a Sinelui, înțelegi, ca şi Ecleziastul, că există un timp pentru toate. Lucrurile şi ființele apar şi dispar după ritmuri pe care doar Sinele le cunoaşte şi le reglează, iar cel mai inteligent mod în care poți acționa este să accepți aceste ritmuri în loc de a încerca să le schimbi. Pentru că a încerca să le schimbi este nebunie curată.

Privit din altă perspectivă, Eul este un ghem de amintiri, idei şi imagini ținute împreună de liantul memoriei. Când spui "eu", te referi la amintirea tuturor experiențelor pe care le-ai avut indiferent dacă mai eşti sau nu conştient de ele.

Cum pe lumea aceasta nici măcar doi fulgi de zăpadă nu sunt identici, amintirile Eului sunt atât de personale, încât creează o lume cu totul particulară, în care nimeni altcineva nu se poate regăsi altfel decât parțial. Această lume constituită din "al meu/a mea" creează sentimentul de identitate, pe de o parte, separă, limitează şi contractă conştiința, pe de alta. parte.

Nume şi formă

Eul personal devine cu neputință de asimilat sau împărtăşit cu altceva sau altcineva. Nucleul lui perceptibil este corpul împreună cu ansamblul tuturor rolurilor pe care o persoană, cu sau fără voia ei, le joacă în societate. Din punct de vedere al rolurilor, **Eul e doar o construcție socială**. Iar din punct de vedere al corpului, **Eul e doar o formă**.

Unele tradiții spirituale pătrunzătoare au sesizat cu claritate că dincolo de **nume şi formă** nu mai există Eu, ceea ce nu mai înseamnă că totul se termină. Dincolo de **nume/ formă**, începe Realitatea Absolută (Sinele), pe când lumea de aici, compusă exclusiv din nume şi forme, este o realitate înşelătoare, adică o **iluzie**. Dar, la o privire mai atentă şi în chip cu totul paradoxal, **realitatea şi iluzia** sunt una şi aceeaşi. Sau, cum se spune în budism, Nirvana şi Samsara sunt identice. Pentru cel care a pătruns prin inteligență intuitivă natura realității, contrariile sunt unificate. Numele şi formele continuă să existe, dar îşi pierd puterea lor iluzorie. Aşa cum un val îşi descoperă apartenența la ocean, Eul îşi descoperă apartenența la Sine. Cum spunea un mare înțelept acum 2 000 de ani: "Eu şi Tatăl Meu una suntem." (loan 10, 30)

Dar, din clipa în care îşi percepe natura profundă, valul nu dispare ca prin farmec. El mai poate avea încă multă treabă de făcut înainte ca oceanul să-1 absoarbă complet. În acelaşi fel, cel care înțelege natura iluzorie a Eului nu dispare într-un vârtej misterios de lumină, ci continuă să ființeze în lumea experiențelor relative, de unde nu lipsesc durerea şi suferința. Un maestru Zen a fost foarte relevant în această privință. Întrebat cum se simte după iluminare, el a răspuns: "La fel de mizerabil ca înainte."

În lumea numelui şi formei, procesul de identificare cu ceea ce gândeşti sau ceea ce simți este curent. Dar sentimentele şi gândurile nu eşti tu, nu-ți aparțin ție, ci rolului pe care îl joci la un moment dat, adică "numelui" tău.

Când mă trezesc dimineața, îmi privesc corpul şi îmi aduc instantaneu aminte că este asociat cu cuvântul Adrian. Iar în jurul cuvântului Adrian roiesc un număr nedefinit de amintiri. Şi dacă cineva mă întreabă: **Cine eşti tu?**, îi răspund: **Sunt Adrian Nuță**. Dar cine voi fi când: acest corp va fi devenit oale şi ulcele (să presupunem, peste 100 ani din acest moment) şi cine voi fi peste 10

000 de ani din acest moment, când amintirile din această viață se vor fi estompat definitiv, mai ales că nici acum nu am o memorie prea strălucită. Şi oare cine am fost cu 2 000 de ani înainte de iunie 2003? Cu siguranță n-am fost Adrian Nuță, deoarece istoria ar fi consemnat marele eveniment.

După cum vezi, prietene, doar **Eu Sunt** rămâne neschimbat pe firul timpului, pe când toate determinările (nume + forme) asociate lui Eu Sunt apar şi dispar, se nasc şi mor, se schimbă fară încetare. Şi atunci, de ce să ne mai mirăm când Moise îl întreabă pe Iahve cine să le spună oamenilor că este, iar Iahve, care tocmai terminase raționamentul de mai sus, răspunde: "Spune-le că eu sunt cel ce sunt." Aceeaşi idee, dar cu alte cuvinte, este exprimată în filosofia Upanişadelor, când se afirmă că Atman (Sinele individual) şi Brahman (Sinele cosmic) sunt identice.

Această realizare, când se produce, ne permite să înțelegem că toată lumea are ceea ce noi avem, adică Întregul/Sinele. La acest nivel, nimeni nu este superior sau inferior, mai bun sau mai rău, pentru motivul destul de simplu că **toți sunt unul.** Când oamenii acționează de la acest nivel de înțelegere, acțiunile lor devin perfect integrate în armonia cosmică. Aceasta nu este echivalent cu a crede că sunt drăgălaşi, atenți şi binevoitori cu toată lumea sau că se lasă manipulați şi exploatați. Oricât ar părea de inacceptabil a acționa integrat poate însemna şi **a distruge,** dar nu gratuit, ci pentru a pune ceva mai bun, mai elaborat sau mai frumos în loc. Panteonul hindus, prin zeități de tipul Kali sau Shiva, exprimă exact această idee. Un părinte care îşi altoieşte copilul ce se pregăteşte să decoleze din balconul aflat la etajul 5 este mult mai integrat decât părintele care îl încurajează să-şi ia zborul, convins fiind de irealitatea lumii. Profesorul care îi sancționează pe studenți pentru că nu-şi pun mintea la contribuție este mult mai integrat decât profesorul care le recompensează capacitatea de a reproduce propria lui gândire, conținută într-o carte pe care studenții sunt obligați să o cumpere. Iar politicianul care acceptă finanțarea întreprinderilor nerentabile nu este deloc mai integrat decât cel care le închide, trimițând oamenii în şomaj.

La o altă scară, înțelegerea că **toți suntem unul** înseamnă a nu arunca mucul de țigară pe stradă şi a strânge excrementele de pe urma câinelui tău. Mai pe scurt, înseamnă **a face curat în urma ta** (şi a extensiilor tale), deoarece nimeni nu este obligat să-ți strângă resturile sau deşeurile, asta dacă nu cumva ai până în doi ani sau un tip sever de handicap. Şi când mă gândesc la eterna şi fascinanta noastră țară, sincer să fiu, nu mă pot decide pentru ipoteza handicapului sau a regresiei psihologice.

Revenind în sfere mai filosofice după acest excurs anal, cred că ar fi interesant să observi cum gândurile din mintea ta, la un moment dat, nu sunt ale tale, ci ale **rolului pe care îl joci.** Când te gândeşti dacă juniorul va respecta ora de venire acasă sau îşi va face tema la timp, nu tu eşti acela care are aceste gânduri. **Tatăl le are.** Când te gândeşti cât de mult contează partenera ta pentru tine sau dacă va fi mulțumită de darul pe care îl pregăteşti, din nou, nu tu eşti acela care are aceste gânduri. **Soțul le are.** În sfârşit, în practica mea, când mă gândesc la dificultățile psihologice ale unui client şi încerc să identific ecuația psihologică, nu eu am aceste gânduri. **Terapeutul le are.**

Majoritatea rolurilor pe care le jucăm sunt utile şi fac lumea să meargă mai departe chiar dacă uneori par că o țin pe loc sau o dau înapoi. Indiferent însă de succesul repurtat în marele spectacol al vieții, vine o zi (sau o noapte) când oricare dintre noi se confruntă cu **ghicitoarea "cine sunt eu?**". Iar răspunsul la ghicitoare nu are nici o legătură cu rolurile jucate, cu performanța, succesul sau eşecul în exercitarea lor.

Răspunsul la întrebare ne solicită să mergem dincolo de roluri (care sunt doar nişte **nume**: tatăl, soțul, terapeutul etc.) Chiar acum, când citeşti, ştii cine se află în spatele rolului tău de cititor extaziat, critic sau sceptic? Îl poți vedea pe cel care vede literele, cuvintele şi paragrafele? Îl poți simți pe cel care simte bucuria înțelegerii, compasiune pentru nişte idei atât de bizare sau greutatea intoleranței? ***Ştii cine eşti tu***? Cine se află dincolo de **numele (rolurile) şi forma (corpul)** ta? Eşti în contact cu această natură ultimă, cu acest fundament al ființei tale? Şi oare ce ar fi dacă fundamentul ființei tale, cel care citeşti, şi fundamentul ființei mele, cel care scriu, ar fi **unul şi acelaşi fundament**? N-ar fi ca un **joc de-a v-ați ascunselea,** jucat de Sine cu Sine însuşi? Şi dacă mă întrebi cu ce scop, te invit să te duci la un copil şi să îl întrebi cu ce scop se joacă. Probabil că nu-ți va spune, dar nu e exclus ca, în sinea lui, să se minuneze de o întrebare atât de prostească.

Oamenii care se identifică puternic cu **nume/roluri şi forme** sunt profund perturbaţi atunci când respectivele nume şi forme se schimbă sau dispar ca urmare a curgerii vieţii printre malurile timpului. Femeia de 30 de ani se uită în oglindă şi tânjeşte după chipul sau greutatea de la 20 de ani. Deoarece felul ei de a se simţi "eu" e strâns legat de o forma, e hotărâtă să contribuie la prosperitatea producătorilor de cosmetice şi a specialiştilor în chirurgie plastică. Alţi oameni suferă pentru că timpul le-a răpit rolul de **director/şef,** propunându-1 la schimb pe cel de **subordonat/ pensionar.** Ei îşi derivau identitatea din "a conduce" şi nu se pot obişnui cu "a executa" sau "a sta degeaba". Unii părinţi ajung în pragul nevrozei când copiii sunt pe punctul de a pleca de acasă şi recurg la cele mai neverosimile stratageme pentru a-i reţine "măcar încă un an". Eul lor este identificat cu rolul de **părinte.** Alte persoane se dezechilibrează când cei la care ţin divorţează, îi părăsesc sau mor. Eul lor se blocase în rolul de **partener (soţ / soţie).**
Orice schimbare ne stimulează să ne examinăm **identificările** pentru a afla cine suntem în realitate. Identificările sunt temporare şi, mai devreme sau mai târziu, suntem constrânşi să renunţăm la ele. Acest proces va fi dureros dacă ne-am obişnuit să credem că suntem identici cu rolurile pe care le jucăm şi va fi elegant şi uşor dacă înţelegem că rolurile sunt asemenea unor haine la care renunţăm când se uzează sau găsim altele mai frumoase.

Imaginea de sine

Iar când spun rol nu mă refer doar la rolurile sociale. Mă refer la toate acele seturi de a gândi, a simţi şi a acţiona care ne definesc şi pe baza cărora ne construim **imaginea de sine**. Deoarece Eul asta şi este: **o imagine.**

Te-ai întrebat vreodată de ce televiziunile, fară nici o excepţie, ne bombardează în programele de ştiri cu infracţiuni, crime, hoţii, înşelătorii sau mârşăvii la nivel înalt? Audienţa cere asta, spun directorii de programe. Dar de ce audienţa cere tocmai asta şi nu vrea ştiri pozitive, informaţii despre oameni şi fapte bune? De ce jurnalele nu încep cu reportaje despre acţiuni nobile şi dezinteresate, cu relatări despre oameni care creează în jurul lor frumuseţe şi bucurie? De ce trebuie să afli zilnic cât de întunecaţi, sălbatici sau primitivi pot fi unii oameni?

Răspunsul nu e deloc vânare de vânt. Pentru a supravieţui, Eul **are nevoie de comparaţii.** Când în jurul tău sunt atâtea crime, violuri sau violenţe, tu, cel care iei notă de ele, începi să te simţi bine. Poate că inconştient te consideri chiar un sfânt! Nu mai e necesar să te examinezi, să îţi întorci privirea asupra ta pentru a te cunoaşte. E suficient să priveşti în afara ta, la televizor sau în ziare, pentru a-ţi construi o altă imagine: **imaginea de sine.** Dar această imagine nu se dezvoltă din realitatea ta, ci din realitatea altora. Conştiinţa investigativă nu poate sta suspendată. Are nevoie de un obiect. Pentru că nu vrei să fii acest obiect, singura şansă este să te focalizezi pe ceilalţi. Este o şmecherie perfectă. Nu vei şti niciodată dacă nu cumva conţii şi tu seminţele vicleniei, minciunii sau agresivităţii, dar le vei putea vedea şi condamna la ceilalţi. Încă de dimineaţă, televiziunea te ajută în acest proces crucial de autoconservare a propriei imagini. Ai material din belşug pentru critică, motiv pentru care nu mârâi în front şi îţi plăteşti conştiincios cablul.

Mi-am amintit o anecdotă:

După o călătorie cu peripeţii, Scufiţa Roşie ajunge la bunica ei, în pădure. Dar lupul cel rău fusese mult mai rapid. El o mâncase deja pe bătrână, se îmbrăcase cu hainele ei şi aştepta liniştit să-şi completeze prânzul.

Scufiţa Roşie, intrând în casă şi observând ceva diferit, nu s-a putut abţine să nu exclame:

- Bunico, dar ce ochi mari şi roşii ai!
- Ca să te văd mai bine, scumpa mea nepoată.
- Şi ce nas mare ai!
- Ca să te miros mai bine, draga mea.
- Şi mâinile, cât de mari sunt!
- Ca să te îmbrăţişez ai bine, copila mea.
- Bunico, dar ce mult păr ai pe mâini!
- Auzi, ai venit aici numai ca să mă critici?

În acest sens, Eul nu este real sau are o realitate de gradul doi. Întrucât nici o imagine nu apare în oglindă dacă mai întâi nu se află ceva în fața oglinzii. Imaginea din oglindă este “reală”, dar nu atât de reală ca obiectul sau persoana oglindită.

Dacă oglinda reflectă realitatea din fața ei, atunci Eul pe cine reflectă? Evident, realitatea din fața lui. Cine este această realitate? Este Sinele, aşa cum este el “prins” în cadrele limitate ale Eului. În funcție de calitatea suprafeței lor, oglinzile distorsionează mai mult sau mai puțin realitatea. Eul face exact acelaşi lucru. În funcție de gradul lui de transparență/ puritate, permite o reflectare mai mult sau mai puțin, fidelă a Sinelui. Cu cât este mai pur Eul, cu atât Sinele se reflectă mai clar.

Însă, oricât de frumoase sau perfecte ar fi imaginile din oglindă, ele rămân doar imagini. Reflexia e una, realitatea altceva. Una este să o vezi pe Liv Tyler în “oglinda” televizorului sau marelui ecran şi cu totul altceva în realitate. Una este să vezi un tort de ciocolată în oglindă şi altceva e să fie în fața ta, chit că lipsesc linguriţele. Ceea-ce vreau să spun este că, în comparație cu realitatea Sinelui, imaginea Eului îşi pierde orice semnificație. Nimeni nu mai e interesat de pietricele colorate atunci când descoperă diamantele. Dar nimeni nu va renunța la pietricele **înainte** de a vedea cu ochii lui sau măcar de a crede că pietrele prețioase există cu adevărat.

Cei care nu au descoperit sau nu cred \ că există rubinul, safirul sau topazul se chinuie să-şi confecționeze un Eu cât mai atrăgător. Este felul lor de a colecționa pietricele colorate, adică prestigiu, popularitate, avere, statut, putere. La un nivel mai puțin grosier sunt cei care se străduiesc să fie buni, altruişti, blânzi, optimişti sau iubitori, excluzând din Eu toate acele caracteristici, trăsături sau pulsiuni care nu se ridică la înălțimea acestor standarde.

Mori pentru a renaşte

Indiferent de nivel (**grosier/rafinat**) şi unii şi alții sunt blocați în nisipurile mişcătoare ale Eului. Indiferent de mijloace (**primitive/subtile**), Eul, continuă, să-şi atingă scopul, anume, de a se reproduce/a supraviețui. Iar natura acestui obiectiv al Eului aruncă lumină asupra “hranei” ce-i permite Eului să supraviețuiască. **Eul se hrăneşte cu timp.** Mai precis, Eul este . “alimentat” de trecut şi viitor, viitorul, nefiind pentru Eu decât o proiecție a trecutului. Eul se teme de un viitor necunoscut, proaspăt sau nou, deşi poate susține sus şi tare contrariul. Pentru a-şi maximiza şansele de supraviețuire, viitorul este gândit ca o extensie a trecutului. Când viitorul imprevizibil se revarsă peste Eu, acesta e copleşit de frică. Iar în ce priveşte prezentul, lucrurile sunt şi mai neplăcute. Eul trăieşte, în trecut şi viitor, dar **moare în prezent.** Eul nu poate supraviețui în **aici şi acum,** motiv pentru care starea **de a fi prezent** este evitată prin toate mijloacele posibile.

Toate tehnicile spirituale autentice (şi extrem de puține curente terapeutice) urmăresc această experiență: de a fi aici şi acum, experiență în care Eul moare, dar, surpriză, **Sinele se naşte.** Aceasta este faimoasa “naştere din nou” atât de puțin înțeleasă în creştinism. “Căci cine nu se va naşte din nou nu va intra în împărăția Cerurilor.” (Ioan 3, 3) A muri pentru a renaşte nu se referă la trup, nici măcar la suflet, ci se referă la moartea în lumea iluziei (Eul) pentru a renaşte în lumea realității (Sinele). Ceea ce moare sunt **identificările cu numele şi forma.** Altfel spus, moare iluzia că eşti un val separat de ocean şi se naşte înțelegerea că eşti conectat cu tot ceea ce există, înțelegere ce aduce, trebuie să recunosc, o extrem de nesuferită responsabilitate pentru tot ceea ce urmează să faci. Pe deasupra, există şi reversul: tot ce fac ceilalți se reflectă în cele din urmă şi asupra ta. Şi atunci, zi şi tu, care e cea mai simplă cale de a fenta această formidabilă chemare la conştiență şi responsabilitate? Aceea de a crede **că eşti separat,** că această **rețea de legături şi relații** este doar o închipuire. Astfel, cei a căror minte s-a dezvoltat suficient pentru a se întreba “Cine sunt eu?” dau cele mai previzibile răspunsuri: **numele** (Eu sunt Andrei) sau **forma / rolul** (Eu sunt studentă/ inginer/ creştin-ortodoxă/ bătrân/ harnică/ femeie) şi evită neverosimilul răspuns: “Eu sunt una cu tot ceea ce există.”

Din picate, în răspunsurile multiple de mai sus există o foarte, foarte mică problemă. **Sunt parțiale.** Eu sunt Adrian Nuță, într- adevăr. Sunt profesor Ia Facultatea de Psihologie, nu sunt prea harnic şi categoric nu sunt femeie. Dar **sunt şi una cu tot ceea ce există.** Asta înseamnă că toate acțiunile mele influențează sau afectează tot ceea ce există, inclusiv marginile Cosmosului, situație

ce mă face să mă simt destul de important, dar mai înseamnă şi că orice altceva sau altcineva din Univers mă influențează sau mă atinge, situație ce mă îngrijorează într-o anumită măsură.

Spus altfel, noi toți suntem ca nişte pietricele aruncate într-un lac. Undele create se propagă pe întreaga întindere a lacului. Tot ceea ce fac produce vibrații, iar aceste vibrații îi afectează pe alții, care la rândul lor îi afectează pe alții, şi tot aşa întregul. Univers reverberează de faptele mele. Iar eu, ca să fac totul echitabil, reverberez de faptele întregului Univers.

Probabil realizezi şi tu, dacă viața este o asemenea **țesătură de legături** şi totul este cu dus întors, e nevoie de cevaşilea vigilență. Nu degeaba şi Iisus ne îndeamnă: "Vegheați" (Marcu 13,33) Iar vigilența/ veghea/ atenția, se, aplică la tot ceea ce înseamnă vibrații, adică de la comportamentele cele mai vizibile până la trăirile şi gândurile cele mai subtile. Cine să aibă chef de un asemenea nivel de atenție sau conştientizare? Este mult mai confortabil să dormi, precum atât de umanul Petru în Grădina Ghetsimani.

Colac peste pupăză, dacă nu există separare, iar eu sunt una cu tot ceea ce exisă înseamnă că ceea ce îi fac altuia, într-un fel, îmi fac mie însumi. Oare de-aia o fi spus Iisus: "Adevărat zic vouă, întrucât ați făcut unuia dintr-aceşti frați ai Mei, Mie Mi-ați făcut." (Matei 25, 40). Sau o chestie şi mai îngrozitoare. Hai c-o ştii, aia cu aproapele. Deja mă trec fiorii în calitate de Eu când mă gândesc ce s-ar întâmpla dacă i-ar trece cuiva prin cap să practice constant acest tip de învățături întâlnite nu doar în creştinism, ci şi în alte tradiții spirituale (evident cu condiția ca aproapele să fie de aceeaşi religie!).

Conform acestei perspective asupra vieții, dincolo de orice identificări temporare, deci dincolo de Eu, noi toți suntem **unul/una.** Ceea ce îmi permite să spun, parafrazându-1 pe un tip celebru (de care tot amintesc, deoarece îmi e drag): "Eu şi Mama Mea una suntem." Implicațiile acestei înțelegeri sunt uriaşe, motiv pentru care îți las ție, aproapele meu, raiul/infernul explorării şi gestionării lor. Ai totuşi grijă, întrucât suntem în aceeaşi barcă. Iar dacă ai decis să amâni acceptarea caracterului unitar al existenței, optând pentru credința în separare, n-am ce să fac, îți respect această alegere. Te pot informa însă despre unele dezavantaje ale separării.

Ai văzut vreodată un melc retras în cochilia lui? Sau o broască țestoasă într-un puseu de introvertire? Cam aşa e cu separarea. **Separarea exclude.** Construieşte ziduri. "Al meu" versus "al tău". Excluderea conferă siguranță. Nu durabilă, dar mai bună decât nimic.

Ai văzut ce faci când ți-e frig şi n-ai nimic la îndemână? **Te strângi în tine însuți. Te contracți.** Aşa este şi Eul: un fel de contracție. Eului îi este frig. Frigul lui se numeşte frică. De cine se teme? De non-Eu, de celălalt, de necunoscut. Obiectivul Eului este continuitatea, iar non-Eul este o amenințare virtuală la adresa acestei continuități. Şi atunci, non-Eul periculos este fie ținut la distanță : ("Acesta e teritoriul meu. Tu n-ai voie pe el."), fie încorporat, posedat (Obiectele sau persoanele devin părți ale Eului; de pildă, cineva care se identifică cu maşina, telefonul mobil sau umbrela lui este realmente rănit atunci când acestea se strică sau sunt furate).

Întrucât non-Eul este imens, prețul plătit de Eu pentru asigurarea continuității, sale este de asemenea imens: **insecuritatea continuă.** Un Eu împăcat sau senin este o contradicție în termeni. **Eu = frică.** Eu sunt aici, tu eşti acolo. Cum aş putea să mă preocup de binele tău dacă nu sunt sigur de binele meu? Câtă vreme mă percep separat de tine, tot ce fac, fac pentru mine. Chiar dacă fac ceva pentru tine, ceea ce vizez este beneficiul meu. Eu sunt pe locul 1.

Prin urmare, nu există nimic dezinteresat? O să te surprind: nu există! Chiar şi atunci când Eul este transcens (în limbaj psihologic, Eul e conectat la Sine), deoarece ceea ce-ți fac îmi fac de fapt mie însumi. Diferența față de cazul anterior stă în **conştientizare**. În acest caz, sunt conştient că Eu şi Tu suntem în ultimă instanță identici şi îmi pasă de sentimentele tale. În celălalt sunt convins că eu şi tu suntem separați/ diferiți şi nu prea mă interesează ce simți.

În relațiile interumane, a-ți păsa de bunăstarea lăuntrică a cuiva, mai larg, de nivelul lui/ ei de evoluție, ajutându-1 când te solicită, se numeşte **iubire.** Iubirea asta are o funcție foarte interesantă: atenuează separarea şi, la limită, unifică. E ceva foarte mişto! Când iubeşti, te extinzi spre celălalt, te deschizi, îl laşi să te pătrundă, îl îmbrățişezi. Distanța scade tot mai mult şi poți ajunge să te vezi **conținut în celălalt.** Felicitări! Tocmai ți-ai transcens Eul. Chiar şi ca experiență temporară, merită să o trăieşti. Şi, din câte am observat iscodind lumea, **în adâncul lor, oamenii**

tânjesc după experiența unificatoare a iubirii. În ce mă priveşte, târâş-grăpiş o practic şi eu şi-mi place la nebunie să văd oameni iubindu-se. Şi dacă n-ar fi nepoliticos, m-aş holba mai mult la cei care se țin de mână sau se sărută în public.

Presupoziții culturale

Mai există încă o perspectivă din care, privind, putem înțelege cu uşurință caracterul iluzoriu al Eului ca entitate separată. Este vorba de o perspectivă culturală pe care noi toți o împărtăşim fară a-i fi analizat foarte atent presupozițiile. Aceste presupoziții ne sunt predate în procesul învățării limbajului, adică într-un moment când mintea noastră, din punct de vedere psihologic, se află într-un stadiu de dezvoltare (stadiul preoperațional, conform teoriei dezvoltării cognitive a lui Piaget) în care nu e capabilă de operații mintale reversibile. Fiind asimilate într-un stadiu atât de timpuriu, nu e de mirare că nu mai sunt conştientizate, ba mai mult, sunt considerate ca fiind de la sine înțelese.

Prima presupoziție, mai superficială, este **de tip lingvistic.** Structura propozițiilor şi frazelor este de o asemenea natură, încât orice predicat (verb, acțiune) trebuie asociat cu un subiect (substantiv, lucru). Nu poți să spui "merge" fără să te referi într-un fel sau altul la "cineva" sau "ceva" care merge. Dar această presupunere că pentru orice acțiune există un agent al acțiunii este doar o convenție gramaticală. Ea nu are acoperire în realitate, întrucât orice eveniment din Univers presupune interacțiunea simultană a unei mulțimi de variabile. Doar din rațiuni de uşurință a exprimării, din această mulțime de variabile este selectată, una, în calitate de agent al acțiunii. "Adrian scrie o carte minunată" este doar o descriere extrem de aproximativă a ceea ce se întâmplă aici şi acum. La această acțiune participă o foaie albă A4, biroul, un scaun rotitor, un pix Parker, liniştea nopții de afară, lumina din cameră, gândurile lui Alan Watts de acum 50 de ani, priceperea unor oameni care au produs roşii, castraveți şi brânză (ultima mea masă), regulile din învățământul superior (care îi obligă pe studenți în luna iunie să studieze pe cont propriu, eliberându-i pe profesori de rutina cursurilor şi seminariilor) ş.a.m.d. Şi atunci, cine scrie de fapt această carte? Şi după ce ea va zgudui mințile cititorilor, cine va primi recompensele şi sancțiunile? După cum vezi, a căuta un agent unic pentru orice fel de acțiune reprezintă o încercare reuşită doar în planul exprimării verbale şi un eşec strălucit în planul realității concrete. În anumite situatii, simbolistica lingvistică şi-a recunoscut limitele, dovadă că pentru acțiuni precum **plouă, ninge sau se înnorează** nu se mai caută un ploitor, un ningător sau un înnoritor. Vrăjiți de limbaj, eşuăm a conştientiza că ceea ce e valabil în meteorologie **(mai mulți factori participă la acelaşi fenomen)** e valabil în orice altă sferă a vieții. Unii s-ar putea gândi în acest punct că responsabilitatea individuală este anulată, iar ! lumea se deschide spre haos şi anarhie. Ca şi cum, dacă nu se identifică un ningător, în România nu va mai ninge, spre disperarea amatorilor de schi sau a iubitorilor de peisaje hibernale. Responsabilitatea nu este anulată, ci **distribuită,** situație ce ne limitează elanul de a-i condamna pe semenii noştri ("Nu judecați şi nu veți fi judecați.") şi ne stimulează, dacă nu să fim mai toleranți, măcar să ne acceptăm dificultățile de a sesiza toate variabilele care au permis o acțiune.

A doua presupoziție mai profundă (dar nu separată de prima, conform principiului inseparabilității) este **de tip conceptual.** Ai observat cum funcționează gândirea ta conştientă? Încă nu? Ia fii atent la ce urmează!

…

Înțelegi acum?

Gândirea conştientă funcționează prin selecție şi focalizare pe unități sau întreguri relativ simple. Dacă vrei să înțelegi aceasta demonstrație care îți va schimba viața (nu asta, cea următoare!), te concentrezi pe aceste elucubrații şi renunți la a te gândi la textele mai filosofice din revistele de modă sau sport.

Mințile noastre operează prin **delimitare.** A spune ce este ceva înseamnă a-1 identifica cu o clasă, adică a-1 îndesa într-un compartiment cu anumite caracteristici. De pildă, "românul" şi "americanul" nu intră în aceeaşi clasă (cu excepția anumitor copii de demnitari români bogați, dar cinstiți, care merg la Şcoala Americană din Bucureşti). Nu putem gândi dacă nu am definit în prealabil, iar a defini înseamnă a delimita, adică a face **să apară limite. Dar limitele sunt**

abstracte! Ele există doar în plan simbolic. Nu există în realitate! Iluzia începe exact în acest punct, în care simbolicul este identificat/ confundat cu realul.

Noi împărțim timpul în ore, minute şi secunde, iar spațiul, în kilometri sau metri. Însă 30 de minute de activitate sexuală nu sunt 30 de acte sexuale separate, după cum 15 centimetri de penis nu sunt 15 bucăți separate de penis. Aşa cum aceste delimitări în spațiu şi timp sunt abstracte şi nu concrete, la fel împărțirea câmpului conştiinței în evenimente, fapte sau lucruri este abstractă şi nu concretă. Lucrurile sunt unități de măsură pentru gânduri, după cum minutele sunt unități de măsură pentru timp.

Ai putea obiecta spunând că minutele sunt diviziuni pe cadranul ceasului şi nu pe activitate, iar centimetrii sunt diviziuni pe ruletă şi nu pe spațiul măsurat, în timp ce lucrurile chiar sunt delimitate în realitate. Dar aceasta nu este decât o iluzie perceptivă datorată incapacității ochilor noştri de a percepe mişcările mai fine ale materiei. Orice fizician ştie că aşa-zisele cărămizi ultime ale materiei nu pot fi descrise fără a descrie simultan spațiul în care se mişcă. Altfel spus, cele mai mici particule posibile, "unitățile de bază" ale materiei, nu sunt deloc separate, ci legate între ele, fiind mai degrabă **expresii sau terminații ale unor câmpuri energetice imperceptibile.**

Aşa cum liniile de longitudine şi latitudine împart globul pământesc, fără a fi trasate concret pe el, la fel evenimentele şi lucrurile împart realitatea - fară a avea o existență concretă. Şi unele (liniile de 4 longitudine/ latitudine), şi altele (fapte/ întâmplări) există ca entități abstracte, dar nu ca realități ale naturii.

A trăi în iluzie înseamnă a trăi în această realitate simbolică a lucrurilor separate fără a fi conştient că lumea este de fapt o totalitate inseparabilă. Aceasta este maya, faimoasa iluzie cosmică din atât de puțin înțeleasa filosofie indiană.

Realizezi, nemăsuratul meu prieten, cum a apărut şi continuă să apară lumea? La început a fost cuvântul ... Cuvântul/ gândul defineşte sau delimitează, adică stabileşte limite (care sunt doar teoretice, subiective şi nu obiective). Limitele introduc dualitatea, | deoarece de o parte a unui hotar nu poate fi acelaşi lucru ca de cealaltă parte. Dincolo de hotarul numit vama Nădlac nu se mai află România, ci Ungaria. Dar această împărțire este pur abstractă, întrucât şi de o parte şi de alta se află tot pământ. Şi doar dacă aş face parte dintr-un partid naționalist aş fi tentat să cred că două mostre de pământ de o parte şi de alta a graniței sunt diferite (pământul românesc, fiind, evident, mai fertil).

Prin urmare, lucrurile şi faptele sunt modalități de a măsura realitatea, modalități imaginate de mintea noastră, dar fară nici un fel de existență proprie. Structura realității, este perfect unitară, iar ceea ce numim "lucruri" sau "fapte" sunt mai degrabă poli sau limite ale acestui continuum, aşa cum "foarte rece" şi "foarte cald" sunt polii câmpului de temperatură. Părțile acestui tot sunt atât de întrețesute unele cu altele, încât a vorbi despre una înseamnă a vorbi simultan şi despre alta. Tantra, controversatul curent din spiritualitatea hindusă, exact asta înseamnă în limba sanscrită: țesătură, sau urzeală. Ca şi colegii lor budişti, maeştrii tantrici au sesizat prin meditație **interdependența tuturor lucrurilor,** ceea ce le-a permis să pună la punct câteva tehnici foarte ingenioase de realizare a Sinelui, adică a unității creației.

Ceea ce este solid există într-un spațiu de care nu poate fi separat, ceea ce figură există pe un fond de contrast (lucru pe care psihologia Gestalt l-a înțeles, iar terapia Gestalt 1-a aplicat cu succes în demersul terapeutic). Dacă vrei să asculți muzică, trebuie ca în cameră să fie linişte, ca atare sunetul nu poate fi separat de tăcere.Tu, cel care citeşti, nu exişti fără celălalt, cei care scrie. Centrul nu există fară periferie şi plusul nu există fară minus.

Figura şi fondul, sunetul şi tăcerea, ființa şi neființa, obiectul şi spațiul, centrul şi periferia sunt la fel de inseparabile ca cele două fețe ale unei monede. Totul este atât de legat, încât nimic nu poate să apară în existență fără colaborarea întregului Univers. **Partea există în interdependență cu întregul,** afirmație ce nu anulează distincțiile din realitatea fizică, ci le restituie trăsătura lor fundamentală, aceea de a fi expresii temporare ale unei realități indivizibile.

Dacă toată existența este relațională, cum ar putea fi Eul o entitate separată? Şi din acest punct de vedere, Eul este o iluzie. Eul separat există doar în sens abstract şi nu ca realitate separată în sânul realității obiective. "Eu" este doar un cuvânt, iar cuvântul tocmai am arătat încercând să

înghesuie realitatea în forme fixe şi limitate, întreține iluzia că lumea e constituită din lucruri, entități sau persoane fără legătură unele cu altele.

Gândirea conştientă nu poate aborda realitatea altfel decât pas cu pas. Limbajul, principalul ei instrument de exprimare, având o natură **strict secvențială** (vezi bine ce frumos şi ordonat sunt aliniate cuvintele de la stânga la dreapta) confirmă impresia că lumea e fragmentată. Noi nu am putea comunica unii cu alții în absența acestei fragmentări a câmpului conştiinței în părți suficient de simple pentru a fi percepute şi înțelese. Însă, în schimbul enormelor avantaje ale comunicării, limbajul **ne ascunde natura adevărată a realității.** Este ca şi cum, mâncând din pomul cunoaşterii (cunoaştere înseamnă gândire conştientă) "am căzut" din lumea desăvârşită şi unitară a realității în lumea imperfectă şi fragmentată a iluziei. Acest "păcat originar" este repetat de orice copil care învață cuvintele şi îşi concentrează atenția pe unități inteligibile, sedus fiind de puterea cuvintelor, dar uitând că formele fluide ale realității nu pot fi reținute în categoriile fixe ale conceptelor, tot aşa cum apa nu poate fi reținută într-o strecurătoare de ceai, oricât de fine i-ar fi ochiurile.

Cel care se eliberează din lumea iluziei, depăşind ispita de a vedea realitatea ca o sumă de lucruri şi entități separate, nu este cineva care îşi distruge Eul sau rămâne fară el. Mai degrabă, o astfel de persoană este asemenea cuiva care a descoperit că un calculator merge mai bine dacă îl bagi în priză, în acelaşi fel. Eul este conectat la energia fundamentală a realității şi este pus la treabă în folosul întregului din care, cu onoare, face parte.

Cu toate acestea, anumite părți ale întregului nu îl vor tolera pe acela care s-a trezit din iluzie, realizându-şi **identitatea cu natura ultimă** a tot ce există. Istoria este plină de învățături în această privință. Socrate şi Iisus au încasat-o pentru cutezanța de a fi vorbit despre descoperirile lor lăuntrice. De ce? De ce se întâmplă astfel de grozăvii? De ce un om care vede nu mai este tolerat într-o lume a orbilor?

Deoarece prezența lui îi face pe ceilalți să simtă că sunt cu adevărat orbi, în condițiile în care ei îşi închipuie că văd. Un asemenea om îi răneşte fără să vrea pe ceilalți, le arată că ceva este în neregulă cu ei. Dar ei sunt întotdeauna mai mulți. Şi pentru că sunt mai mulți, nu se pot înşela. Grupurile şi comunitățile sociale au întotdeauna dreptate. Oamenii care îşi recuperează vederea originară în mijlocul lumii orbilor sunt un pericol pentru aceasta. Ei sunt izolați, ridiculizați, condamnați sau crucificați. Aşa că, prietene, dacă intenționezi să te trezeşti din marea farsă cosmică, ține cont de aceste posibile inconveniente. Dacă faci mult zgomot, nu te aştepta să fii recompensat. Oamenii sunt grijulii şi au păstrat obiceiul crucificării. Partea eventual bună, dacă eşti atât de entuziasmat de ceea ce ai aflat şi simțit încât nu-ți poți ține gura, este că nu vei fi uitat. Dacă lui Iisus nu i f s-ar fi acordat nici o atenție, cine şi-ar fi amintit astăzi de el? Aşa că cei care l-au ucis într-un fel i-au făcut un mare serviciu. Creştinismul a supraviețuit până astăzi deoarece evreii nu l-au putut suporta pe Iisus. Chiar primii lui discipoli s-au lepădat de el şi l-au părăsit. Dar, crucificarea l-a făcut atât de celebru, încât numele lui este folosit acum pentru a despărți două mari perioade istorice: "înainte de Hristos" şi "după Hristos". Şi-ar fi putut imagina rabinii din Ierusalimul de atunci una ca asta?

La o scară mai mică, toți oamenii foarte diferiți care se înalță la un nivel de conştiență superior grupului de care aparțin trebuie să facă față judecății celorlalți. Credința mea este că o parte din cei etichetați ca "ciudați" sau "nebuni" şi care ajung uneori în cabinetul de psihoterapie sunt de fapt oameni **mult mai sensibili şi inteligenți** decât semenii lor din familie sau de la locul de muncă. Ei sunt criticați, stigmatizați, batjocoriți sau respinşi de o lume care nu-i poate înțelege, deoarece ochii ei încă nu s-au deschis. Exact ca în faimosul mit al peşterii, povestit acum multe sute de ani de un învățăcel strălucit al lui Socrate.

Acolo nu va mai fi timp

A transcende caracterul iluzoriu al Eului, apropiindu-te de Sine, nu este însă întotdeauna o întreprindere atât de dramatică. Dacă ştii ce aşteaptă ceilalți de la tine şi eşti dispus să le dai până la un punct, riscul de a fi otrăvit scade foarte mult. Te poți folosi de Eu tot aşa cum te foloseşti de ochelari. Adică priveşti prin el în loc de a fi încapsulat în ei. **Te exprimi prin Eu, dar nu**

dinăuntrul lui, ci din afara lui. Asta înseamnă că tii cont de toate amintirile înmagazinate în Eu, dar nu te mai identifici, cu ele. Totul se petrece exact ca într-o piesă de teatru (de aceea îmi place dramaterapia!) Eul este personajul pe care ai convenit să-1 joci şi îl joci cât poți tu de bine. Poți coborî oricând de pe scenă, dacă doreşti, deşi probabil nu o vei face dacă îți place spectacolul. Când cobori totuşi (la sfârşitul reprezentației, de pildă), îți scoți costumul şi nu te mai comporți cu copiii, soția sau prietenii tăi ca şi cum ai fi Desdemona, Robin Hood sau cetățeanul turmentat. În afara scenei eşti tu însuți şi te comporți ca atare, pe scenă eşti tu însuți, dar pretinzi că eşti altcineva. Poți juca o varietate de roluri, fiind tot timpul conştient cine eşti. Aceasta e marea şmecherie a Sinelui de care, după cum vezi (vezi?) încerc să te fac şi pe tine conştientă.

Te-ai întrebat vreodată cine deschide ochii dimineața? Nu-mi spune că tu îi deschizi. Ochii se deschid singuri, de la sine. Sau mai bine să pun şi o majusculă: ochii se deschid singuri, de la Sine. Înțelegi? Aşa începe spectacolul. Dacă nu eşti convins că ochii se deschid singuri la trezire, întreabă-te te rog cine închide ochii la culcare. N-o lua "stricto sensu": a închide/ deschide ochii înseamnă a adormit/a te trezi!

Cine este cel care se trezeşte? Dacă ai puțin respect pentru inteligența mea, nu vei răspimde: "Eu sunt cel care se trezeşte". Încearcă să fii atent. Tu nu stai undeva în somn şi spui la un moment dat: "În secunda următoare o să mă trezesc" pentru că în secunda următoare chiar să te trezeşti. Lucrurile stau pe dos: mai întâi are loc trezirea şi apoi (e adevărat, extrem de repede) apare Eul. Tu te trezeşti pur şi simplu, fără să-ți propui asta. În acelaşi fel, tu adormi pur şi simplu, dar nu ştii niciodată când. Tot ce faci tu este să te bagi în pat şi să închizi ochii. Momentul exact în care adormi este o decizie care nu-ți aparține, în acelaşi fel în care momentul în care te trezeşti nu este hotărât de tine.

Dacă meditezi puțin asupra acestor două momente atât de banale (adormire/ trezirea), este imposibil să nu fii înfiorat. Pentru că, dacă tu adormi şi te trezeşti fără să ştii cum, adică neavând nici un fel de control sau putere de decizie, atunci **cine decide?** Şi unde eşti tu în intervalul dintre adormire şi trezire? Ce se întâmplă cu Eul în acest interval? Unde se duce? Dispare? Se evaporă? Dacă se evaporă, prin ce mister se condensează dimineața?

Chiar nu simți nimic pe şira spinării? În fiecare noapte, cu tine se întâmplă un proces inexplicabil, un fel de magie care te face să dispari şi să reapari. Iar ceea ce e foarte curios este că **nu te temi.** Toți oameni vor să adoarmă şi nimeni nu tremură îngrozit de gândul că urmează să adoarmă.

Când eram puşti, mi-am dat seama că e posibil să mor în somn, adică să adorm, şi să nu mă mai trezesc niciodată. Am reflectat puțin la această posibilitate, dar mi-era prea somn, aşa că mi-am asumat riscul şi am adormit.

După cum văd eu lucrurile şi în concordanță cu această teorie asupra Eului care nu se mai termină odată, cel care dimineața sună trezirea (iar seara, adormirea) este Sinele. Şi dacă ai o minte vioaie, te-ai prins deja care-i faza: **Sinele este treaz tot timpul.** Numai că dimineața pleacă şi el în lume. Iar în lume nu poți circula fără probleme dacă nu te îmbraci. Haina Sinelui este Eul. "Eu sunt" (Sinele) devine, îmbrăcat cu haina Eului, "eu sunt Adrian Nuță" sau "eu sunt..." (în loc de puncte, puncte scrie numele tău). Sinele este ca un actor care, în cabina lui, renunță la hainele sale obişnuite şi se deghizează în personajul pe care urmează să-1 interpreteze pe scenă.

Când apare identificarea? Atunci când actorul/ Sinele este atât de fascinat de rolul/ Eul pe care îl interpretează, încât **uită cine este cu adevărat.** Dar această identificare este doar temporară. La sfârşind piesei, îşi va aminti cu necesitate.

Cum sper că înțelegi din această analogie, timpul există doar pentru Eu, aşa cum existența personajului este limitată de începutul şi sfârşitul piesei. Actorul continuă să trăiască după ce reprezentația s-a încheiat. El se dezechipează de hainele personajului la cabină, îşi ia propriile haine şi se duce frumuşel acasă (dacă e familist). În acelaşi fel, pentru Sine nu există timp, ceea ce e echivalent cu a spune că Şinele este nemuritor.

Aşa cum tu nu mori când te dezbraci pentru a face duş, nici Sinele nu moare când îşi dă jos haina Eului. El nu e afectat de timp, deoarece trăieşte în afara timpului, pe când **Eul trăieşte înăuntrul timpului.** Şi nu mă pot abține să nu-ți amintesc o altă vorbă a lui Iisus. Întrebat cum va fi

în împărăţia Cerurilor, el răspunde: "Acolo nu va mai fi timp." (Interesant, nu-i aşa?) Referindu-se la acelaşi spaţiu locativ, Iisus mai afirmă: "Şi nici nu vor zice: iat-o aici sau acolo. Căci împărăţia Cerurilor este înăuntrul vostru." (Luca 17, 2) Aşa cum hainele stau pe tine şi te acoperă, la fel stă Eul pe Sine şi îl acoperă/îl învăluie. Prin urmare, cum nu hainele sunt înăuntrul tău, ci tu eşti înăuntrul hainelor (dacă iarna e geroasă eşti atât de înăuntru, încât nu ţi se mai vede decât nasul) analogic vorbind, Sinele (Împărăţia Cerurilor) este înăuntrul Eului.

În timp ce Sinele rămâne pururi acelaşi (întrucât transcende timpul), Eul (determinările lui **eu sunt**) se modifică dramatic în timp. E suficient să priveşti poza ta de la un an. Dacă nu ţi-ar spune nimeni, ai fi capabil să recunoşti propria ta fotografie? Şi dacă ai putea fi fotografiat în clipa în care ai apărut în uterul mamei, ai fi în stare să te recunoşti în acea celulă minusculă?

Aceasta este **forma** în timp, forma se schimbă de nenumărate ori. Într-un fel arătai la 5 ani şi cu totul altfel arăţi la 20, 40 sau 60. Cu toate acestea, simţi că eşti tu. Ţi s-a transformat corpul, ţi s-a transformat mintea, dar tu eşti acelaşi. Nu este acestea o minune fără seamăn? Nu rezultă de aici că tu eşti altceva decât corpul şi mintea ta, că **eşti ceva mult mai profund care nu se schimbă?**

Şi atunci, cine este acest miez lăuntric? Cine eşti tu cu adevărat? Sinele este centrul fiinţei tale. Corpul şi mintea gravitează în jurul acestui centru aşa cum planetele se învârt în jurul Soarelui. Corpul şi mintea sunt schimbătoare şi perisabile. Ele împrumută simţul Eului, pe **eu sunt,** de la Sine. Astfel, Eul vine în existenţă şi pune în mişcare spectacolul cosmic al persoanelor şi lucrurilor separate.

Şi de ce toată această osteneală? Este o întrebare tipică pentru Eu. Să ne amintim însă că Sinele trăieşte în afara timpului. Pentru el, nu există un viitor în care să atingă sau să obţină ceva ce îi lipseşte acum. De asemenea, nu are trecut. Ce mai rămâne? Un prezent continuu, o împlinire perpetuă în aici şi acum.

De ce această viziune este atât de greu de acceptat? Deoarece Eul nu este suficient de umil pentru a înţelege raportul său corect cu Sinele. În plus, funcţionând în timp, Eul nu poate transcende timpul. Acţiunile lui sunt motivate de trecut şi sunt orientate spre viitor. Aşa şi trebuie să fie, pentru că asta e natura Eului. În absenţa vieţii pe care le-o insuflă actorii, personajele din piesă nu reprezintă nimic? Ele pur şi simplu participă la joc fără să ştie asta. Singurii care ştiu sunt actorii, dar ei pretind că nu ştiu. De aceea, de la început până la sfârşit, **jocul este o splendoare.**

POLARITĂŢILE
Parabola încăperii albe

Să-ţi povestesc mai întâi Parabola încăperii Albe.

Închipuie-ţi că te găseşti într-o cameră goală în care totul este alb: podeaua, pereţii, tavanul. O forţă miraculoasă te ţine suspendat în aer, în mijlocul camerei. Nu se aude nimic, nu poţi atinge nimic, iar tot ceea ce vezi este un alb desăvârşit. Care ar fi experienţa ta în acest caz şi cât de mult ai dori să se prelungească?

În cadrul acestei experienţe, ştii ceva despre tine? De pildă, ştii unde te afli şi de cât timp eşti acolo? Eşti înalt sau mărunţel? Eşti rotofei sau slăbănog? Eşti un om bun? Eşti un om rău? Întrebări fără răspuns... Această experienţă nu-ţi pennite să afli nimic despre tine însuţi.

Brusc, viaţa ta se schimbă. Pe perete, nu se ştie cum, a apărut un mic punct negru. N-ai observat cum s-a ivit acel punct acolo. Cert este că el există. Şi, odată cu el, experienţa ta se lărgeşte.

Punctul este mai mic decât tine, prin urmare tu eşti mai mare decât el. Punctul este acolo, tu eşti aici. Deşi invizibilă, între tine şi punctul de pe perete se ţese acum o relaţie.
Această relaţie îţi permite să te defineşti. Începi să-ţi creezi o identitate.

Apoi, la fel de neaşteptat, în cameră apare un căţeluş (un pui de dalmaţian), urmat la un interval scurt de o zebră. Habar nu ai cum apar lucrurile astea. În sinea ta, te bucuri însă, deoarece cu ajutorul lor te poţi cunoaşte pe tine însuţi. Fără altceva/ altcineva, tu nu ştii cine eşti. **Tu şi**

celălalt formați o pereche polară. Ai nevoie de celălalt pentru a te defini, a te descoperi sau a te cunoaşte.

Ai văzut vreodată un profesor care să scrie pe o tablă neagră cu cretă neagră? Eu n-am întâlnit (şi am făcut ceva şcoală la viața mea). Pe o tablă neagră, profesorul a scris **întotdeauna** cu o cretă albă. Negru şi alb - acestea sunt **polaritățile.** Este absolut necesar ca tabla să fie neagră pentru ca scrisul alb să devină vizibil.

Ceva asemănător se întâmplă cu tine şi cu lumea. Lumea este un fel de tablă neagră pe care tu devii vizibil. Lumea îți furnizează contrastul. Tu şi lumea sunteți polarități inseparabile pentru că, fără lume, tu nu ai fi vizibil. Nu ai şti cine eşti. Lumea te ajută să ieşi din starea de nondiferențiere. Te ajută să te identifici. Lumea există pentru tine. Trebuie să te identifici cel puțin o dată. Abia după aceea te poți dezindentifica, pentru că atunci vei şti cine eşti.

La fel stau lucrurile cu sănătatea şi boala. Dacă te-ai născut sănătos şi nu ai fost niciodată bolnav (ceea ce, în România, cu actuala criză a medicamentele compensate, e recomandabil), nu vei fi niciodată conştient de sănătatea ta. Nu ai cum să fii, deoarece îți lipseşte contrastul. Boala, celălalt pol, este necesar pentru a afla ce este sănătatea.

Sănătatea şi boala nu sunt separate. Dacă priveşti atent, poți vedea cum sunt polii unui continuum, la fel ca fierbintele şi recele. Fierbintele şi recele sunt acelaşi lucru, dar **în grade diferite.** Spontan şi controlat, vesel şi trist, ordonat şi neglijent, rece şi cald sunt doar cuvinte pe care le folosim pentru a descrie niveluri diferite ale unei energii unice. Această energie este vie, în sensul că pulsează într-un registru practic infinit de frecvențe de vibrație. Şi dacă vrei să dai un nume acestei energii, te poți inspira din capitolul precedent. Dar, la fel de bine, în loc de Sine îi poți spune Dumnezeu, Tao, Allah, Vidul, Brahman, Absolutul sau orice alt nume pe care tradițiile spirituale l-au inventat pentru a numi Ceea Ce Nu Poate Fi Numit.

"Tu" pur şi simplu nu poți exista fară "mine" (şi invers!). Între noi doi există **o relație polară,** în sensul că ne ajutăm unul pe celălalt să aflăm cine suntem. (Înțelegi de ce citeşti această carte?) Şi când vom reuşi, vom fi aflat că suntem **versiuni diferite ale aceleiaşi energii fundamentale.** Adică, la nivelul cel mai profund, noi suntem **unul/una,** pe când, la niveluri mai superficiale, părem foarte diferiți. Trebuie să te previn, când vei realiza aceasta cu toată ființa ta (şi nu doar intelectual, ca acum), e posibil să izbucneşti într-un râs cu lacrimi.

Eul nu există fără celălalt, tot aşa cum mersul pe jos nu există fără pământ, iar zborul nu există fără aer. Aici şi acolo, repede şi încet, sus şi jos, lumina şi întunericul se presupun una pe cealaltă. **Sunt interdependente.** Ca malurile unui râu, polaritățile sunt opuse la suprafață, dar se întâlnesc în adâncuri. Când această viziune logică este experimentată la nivel emoțional şi perceptiv, ea este numită experiență de vârf, experiență mistică sau stare de comuniune cu absolutul.

Dar, chiar fără această experiență plenară a unității, la nivel pur intelectual devine (devine?) clar cum Eul, ca entitate separată, este doar o abstracție. Eul este abstract în acelaşi fel în care bancnota de 100 000 lei este abstractă.
Bancnota este un simbol pentru o mâncare apetisantă, dar ea, în sine, nu-ți va potoli foamea. **Eul este la fel de mult o convenție ca şi bancnota.** Convențiile sunt utile, dar, în sine, nu reprezintă nimic. Bancnotele au apărut pentru a face schimburile mai uşoare, dar viața s-a desfăşurat bine mersi şi fără ele.

Dumnezeu priveşte printr-un ochean?

Oamenii cu niveluri înalte de conştientizare au realizat efectiv conexiunea cu lumea din afara lor. Ei simt legătura cu celălalt, iar această legătură este trăită ca iubire. La niveluri mai obişnuite, "celălalt" este ciocolata, sticla, parfumul, autoturismul sau partenerul de viață. Unitatea cu aceşti poli opuşi este atât de intensă, încât ei sunt încorporați sau ținuți foarte strâns. Celor grăbiți să emită judecăți morale vreau să le spun că aceste iubiri nu sunt mai puțin respectabile. Sunt pur şi simplu niveluri diferite ale energiei iubirii şi este doar o chestiune de timp ca dragostea

erotică pentru membrii arătoşi din sexul opus să devină dragoste de cunoaştere sau iubire altruistă a aproapelui. (Nu, n-aş putea să precizez cât timp!)

Din această perspectivă, a polarităților, tot ceea ce există este în relație cu orice altceva şi nimic nu există de sine stătător. Altfel spus, Dumnezeu nu există undeva izolat, privind cu un ochean în Univers, cu speranța că îi va depista pe cei care nu-i ascultă instrucțiunile. Adepții mai radicali ai creştinismului îl plasează pe Dumnezeu undeva **foarte sus,** refuzând să admită că **foarte sus** există doar în relație cu **foarte jos.** Prin urmare, nu e exclus ca Diavolul şi Dumnezeu să fie prieteni în secret, prefacândtu-se, în public, că se duşmănesc. (Dacă te irită foarte tare această ultimă frază, te invit să aprofundezi subiectul proiecțiilor psihologice.)

Una din cele mai interesante implicații ale întregului organic (un alt nume pentru interdependența tuturor lucrurilor) este că nimic nu poate apărea pentru oricât de puțin timp fără acordul întregului Univers. Dacă Universul l-ar fi consimțit, tu n-ai putea citi acum ceea ce eu am scris într-o noapte de iunie. Pe aceeaşi linie, dar mai tragică, un Adolf Hitler nu ar fi existat dacă întregul nu l-ar fi acceptat. S-ar putea să nu guşti foarte mult acest exemplu, dar, ce să fac, e un capitol despre polarități; într-un sens foarte înalt, nimeni nu poate interveni în viața altcuiva dacă acela nu permite aceasta. Când un client atinge acest nivel al înțelegerii în terapie, îşi recuperează spontan puterea de a alege. După aceea, el se străduieşte să facă alegeri conştiente care să-i sprijine evoluția.

Pentru, o minte mai lentă, viziunea polară ar putea părea că disipează şi chiar anulează responsabilitatea individuală. Nu e deloc aşa. Când ştii că tot ceea ce faci te afectează deoarece **toți suntem unul,** e recomandabil să funcționezi la cel mai înalt nivel de responsabilitate. Iisus însuşi a spus asta, dar se pare că nu prea au fost urechi care să-1 audă: “Cu toate câte voiți să vă facă vouă oamenii, asemenea şi voi faceți lor, că aceasta este Legea şi proorocii.” (Matei, 7-12)

Viața nu poate exista la un singur pol, oricât de pozitiv ar fi acesta. E nevoie de ambii poli deoarece astfel mişcarea devine posibilă. Îți poți imagina o lume fără femei? O astfel de lume ar muri destul de repede. Îți poți imagina o lume fară bărbați? Şi ea va ajunge o lume moartă. Bărbatul şi femeia nu pot exista decât împreună.

“Şi a făcut Dumnezeu, pe om după chipul Său; după chipul lui Dumnezeu 1-a făcut; a făcut Bărbat şi Femeie.” (Facerea, 1-27) Textul este limpede: Dumnezeu 1-a făcut pe om bărbat şi femeie. Abia mai târziu s-a ocupat de una din coastele lui Adam (Facerea, 2- 21). Asta îmi aduce aminte de o anecdotă: se spune că în fiecare seară, după ce Adam se întorcea din grădina Edenului, Eva îi număra coastele.

Şi cum, ar fi dacă cineva ți-ar propune să mergi toată viața într-un picior, deoarece celălalt este “rău”? Sau te-ar sfătui să foloseşti doar mâna dreaptă deoarece mâna stângă este imorală? Nu l-ai privi intrigat de asemenea absurdități?

La niveluri nu atât de vizibile, noi suntem orientați sau chiar obligați de tot felul de “învățători” (inclusiv din familie) să negăm unul din poli, mai exact acela pe care învățătorii înşişi l-au respins fără să-1 cunoască. În terapie întâlnesc frecvent oameni care au fost constrânşi sau manipulați să reprime unul din poli în loc de a fi fost ajutați să-i cunoască pe amândoi şi să-i integreze echilibrat în viețile lor. În relațiile lor cu copiii, părinții îmi par a avea o responsabilitate uriaşă în acest sens şi mă tem că unii nu sunt conştienți de ea, pe când alții sunt, dar nu ştiu cum să şi-o asume deoarece nici pe ei nu i-a învățat nimeni.

O persoană care funcționează echilibrat se află în **zona de mijloc,** adică la jumătatea drumului dintre cele două extreme. Astfel, ea nici nu se îndoapă cu alimente, nici nu flămânzeşte, nu zboară din floare în floare şi nici nu se izolează într-o peşteră. Viața ne provoacă în permanență să găsim calea de mijloc pentru că, dacă eşuăm, evoluția noastră se opreşte. Este ca şi cum ai merge pe sârmă: dacă te apleci prea mult la stânga sau la dreapta, te prăbuşeşti. Pentru a putea înainta, e nevoie de un balans foarte fin stânga-dreapta, de câte o integrare armonioasă a polilor opuşi. Lumea în care trăim este însă atât de ciudată, încât oameni care privilegiază excesiv “stânga” sau “dreapta”, plini de vânătăi, caută adepți pentru forma lor de automutilare.

Polii opuşi se caută în mod natural unul pe celălalt, iar acest proces este cum nu se poate mai evident în **atracția sexuală.** Atracția sexuală este **expresia dorinței de unitate.** În relația erotică,

cele două corpuri trăiesc o străfulgerare a stării de unitate. Ele au senzația amăgitoare că au devenit unul când sunt de fapt doar împreunate. Dar aceasta este primul pas spre unitate şi, ca orice prim pas, trebuie sărbătorit. Deşi atracția sexuală e unul din cele mai sănătoase lucruri posibile, traducând la nivel corporal impulsurile spirituale de realizare a unității, încă mai întâlnesc persoane care o condamnă din rațiuni religioase. La câte cazuri am avut în ultima vreme, aş putea dona o parte din banii câştigați Bisericii, care mi-a asigurat o astfel de clientelă.

O altă implicație foarte nostimă a unității subiacente polilor opuşi este **reversibilitatea acțiune-întâmplare.** Cu alte cuvinte, la un anumit nivel, ceea ce eu fac este identic cu ceea ce mi se întâmplă. Această identitate de profunzime deschide orizonturi de investigație mentală absolut amețitoare, fie şi numai dacă te gândeşti că ceva ce ți s-a întâmplat, cum ar fi naşterea, este ceva ce ai făcut să se întâmple. Întrebarea imediat următoare este: **Dar cine naiba eşti tu?** (Răspuns: Sinele!), urmată de ideea că teoria populară asupra reîncarnării ar putea avea o sămânță de adevăr.

Înțelegerea faptului că ceea ce mi se întâmplă este ceea ce îmi fac mie însumi mă eliberează de stresul de a căuta vinovați pentru suferința mea şi mă ajută să-mi accept toate experiențele, indiferent de natura lor. În plus, în baza faptului că ceea ce fac are un sens, şi ceea ce mi se întâmplă are un sens, chiar dacă ascuns. Aceasta e echivalent cu a spune că **nimic nu e întâmplător.** Viața devine astfel extraordinar de interesantă, întrucât tot ceea ce mi se întâmplă are cel puțin un mesaj pentru mine. Acest mesaj poate fi "împachetat" în cele mai banale "ambalaje", de la cântecul pe care mă trezesc fredonându-1 până la conversația dintre doi pensionari în troleibuzul 61. Desigur, şi aici există riscul de a cădea în capcana decodificărilor nesfârşite şi sterile, dacă intuiția nu funcționează pentru a indica situațiile relevante.

Pe acest principiu se bazează faimoasa tehnică chinezească I-Ching şi tot de aici îşi trage seva interpretării astrologia. Ideea nonseparabilității organism-mediu sau individ- context, sesizată cu mii de ani în urmă, a facilitat dezvoltarea astrologiei ca modalitate de predicție şi chiar ca disciplină spirituală. Ca urmare a intercondiționărilor reciproce, individul nu este doar un centru, el este şi "împrejurimile" acelui centru, adică distribuția planetelor pe cer aşa cum este văzută din locul şi la momentul respectiv. Numeroşi oameni simt intuitiv valabilitatea acestui principiu şi consultă un astrolog, deşi capacitatea acestuia de a opera corect cu un număr semnificativ de valori simbolice este limitată.

Mănânci pentru a fi înfometat

Ai văzut vreodată un curcubeu? E o chestie colorată pe cer la care tot îți vine să te uiți. Dar, pentru a avea un curcubeu, nu el suficient să existe soare şi umezeală în aer. Mai e nevoie de cineva: de tine! Fără aceşti trei factori indispensabili (observator, soare, umezeală), curcubeul nu există. În acelaşi fel, fără o ureche care să-1 audă, freamătul copacilor în pădure nu există. Fără un nas care să-1 simtă, parfumul trandafirilor nu există. Fără o mână care să o atingă cu blândețe, pielea catifelată a iubitei tale nu există. **Întreaga existență este relațională** şi nimeni nu există izolat decât dacă îşi închipuie asta.

De aceea, a descrie cu acuratețe o entitate, oricare ar fi aceasta, presupune să descrii mediul în care ea trăieşte şi ansamblul tranzacțiilor cu alte entități. În ştiințele sociale există atât de multe teorii tocmai pentru că oamenii au devenit gradat conştienți de relațiile dintre nivelurile biologic, psihologic, social şi spiritual ale realității.

În ce mă priveşte, din clipa în care am înțeles această interdependență, am încetat să mai cred în etichetele psihodiagnostice. Rezultatele testelor psihologice sau ale observațiilor clinice nu reprezintă fotografii ale unui individ, ci fotografii ale câmpului individ-mediu la un moment dat (în acest sens, astrograma este, într-adevăr, echivalentul unui test proiectiv). Mai mulți ani de lucru terapeutic mi-au permis să înțeleg că cel din fața mea este doar în aparență un individ. De fapt, el nu este decât **terminația** unei lumi care îi conține în primul rând)pe părinții lui (sau figurile parentale de substitut), pe frații şi surorile lui, pe cei care s-au ocupat de educația lui şcolară, dar şi mediul natural în care a crescut, inclusiv hrana sănătoasă sau nocivă care i-a fost oferită, iar la un nivel şi mai extins, ansamblul convențiilor sociale, etice, religioase sau lingvistice la care a fost expus.

Aceste legături pot fi urmărite oricât de mult în spațiu şi timp, inclusiv dincolo de ceea ce ne-am obişnuit să numim naştere, în ceea ce ar putea fi viețile anterioare, dacă nu ale noastre, măcar ale genelor noastre.

A afirma despre o persoană că este histrionică, schizoidă sau paranoidă îmi pare nu doar o acțiune brutală de identificare a părții cu întregul, ci şi o modalitate copilărească de a te crede cunoscător. Deoarece celălalt nu este o entitate, ci **un proces,** histrionismul este mai degrabă **ceva ce se întâmplă** şi depinde foarte mult de participanții la acest proces dacă el va continua sau se va transforma.

Un terapeut este mare prin **marea lui încredere** în capacitatea clientului de a se armoniza şi echilibra. Separat de această încredere, toate metodele şi tehnicile, oricât de inteligente sau creative, sunt la fel de folositoare ca masajul unui picior de lemn. Întâlnirea client-terapeut îmbogățeşte realitatea numită "client" cu o nouă variabilă, după cum nici realitatea numită terapeut nu scapă neschimbată. Neînțelegând această alchimie, am observat, unii oameni tind să-i condamne pe acei profesionişti ai ofertei de ajutor (psihiatrii, asistenți sociali) care au devenit duri şi insensibili, protejându-se instinctiv de energiile perturbatoare cu care vin în contact. Nu spun că acest mecanism de apărare trebuie lăudat, dar nici nu cred că blamul sau sancțiunea afectivă servesc la ceva bun.

Cuvintele în general (termenii psihodiagnostici în particular) sunt doar **grile de interpretare a realității.** Ele simplifică viața (e mult mai uşor să rosteşti numele unei persoane decât să-i descrii chipul, culoarea ochilor, ceea ce face sau locul unde trăieşte) în aceeaşi măsură în care o complică (observi polaritatea simplitate/ complexitate?) deoarece o face să pară altceva decât este.

Toate limbajele prezintă realitatea ca şi cum ar fi o colecție de obiecte, persoane şi evenimente distincte, individualizate. Dar realitatea este un ansamblu integrat de relații, un fel de ocean care se extinde în toate direcțiile. Inevitabil limitate şi fixe, cuvintele nu pot surprinde această curgere. Ca urmare a acestui "defect de fabricație", relația dintre polii aparent opuşi nu este sesizată.

Rigiditatea pe care un om o manifestă nu este separată de flexibilitatea pe care o conține, dar e blocată în inconştient. De asemenea, nu e separată de flexibilitatea pe care evaluatorul e capabil să şi-o reprezinte. Şi atunci, acel om este rigid sau flexibil? Nici una din etichete, de una singură, nu surprinde complet adevărul psihologic al acelui om. Dacă ai avea curiozitatea şi priceperea de a analiza, ai putea descoperi, simultan cu rigiditatea comportamentală vizibilă (nu se manifestă tandru în relația de cuplu), manifestarea subtilă a flexibilității perturbate (nu are o viziune cristalizată asupra relației, ideile lui sunt schimbătoare şi dispersate).

Un om care are 10 000 de Euro în cont, dar trăieşte de pe zi pe alta, este bogat sau sărac? Cel care te ajută să ocupi o funcție înaltă care îți va oferi recunoaştere socială, dar şi o parte considerabilă de reproşuri sau critici îți este prieten sau duşman?

Ştii cu ce scop mănânci pe săturate? Pentru a supraviețui, îmi vei răspunde probabil. Dar dacă ți-aş spune că tu mănânci pentru a fi flămând? Că bei apă pentru a fi însetat? Sună cam paradoxal, dar chiar aşa stau lucrurile: tu mănânci şi bei pentru a apuca ziua de mâine, în care îți va fi din nou foame şi sete.

Zenrin Kushu, o antologie de mii se poeme alcătuite din două versuri compilată în secolul 15 de un tip, Toyo Eicho, surprinde cu eleganță şi fară echivoc natura paradoxală a realității:

"A avea necazuri înseamnă a avea noroc.
A te înțelege înseamnă a întâmpina împotrivire."
Sau:
"La asfințit cocoşul anunță zorile.
La miezul nopții, soarele strălucitor."

Ignoramus ignoramibus

Prima oară când vei mai merge cu automobilul şi te vei apropia de o curbă, observă te rog ce parte a curbei apare prima. Este partea convexă sau partea concavă? Depinde din ce sens vii, nu-i aşa?

Dacă polarităţile sunt expresii ale aceleiaşi realităţi sau energii fundamentale (Sinele), înseamnă că atunci când Realitatea se manifestă, ambii poli se manifestă, doar că fiecare în felul lui. În exemplul de mai sus, concavitatea şi convexitatea apar simultan, fiind văzute ca separate doar de cei care vin din sensuri opuse.

Când organismul acţionează asupra mediului înconjurător, simultan mediul acţionează asupra organismului. Este exclus să spui de care parte a frontierei apare mişcarea şi cine reacţionează la cine, deoarece frontiera este iluzorie. Organismul şi mediul sunt atât de intim legate, încât mişcarea unuia este exact mişcarea celuilalt şi nici un hotar nu poate fi trasat cu excepţia cazului în care alegi să crezi că separarea există şi pretinzi că a fi concav nu are nici o legătură cu a fi convex. A face această alegere înseamnă a fi **ignorant sau inconştient** (conştient doar de un pol), ceea ce, trebuie să admiţi, este ceva caracteristic pentru specia umană.

Filosofia budistă aşază "avidya", **ignoranţa,** la temelia suferinţei care există în această lume. A fi ignorant înseamnă a nu-ţi cunoaşte propria realitate, adică a nu şti să răspunzi la întrebarea **"cine sunt eu?".**

Ignoranţa te face să separi ceea ce este inseparabil, adică polarităţile unui întreg organic, absolut, indivizibil. Prin separare apar "eu" şi "tu", iar tu alegi să te identifici cu "eu" (observă jocul de cuvinte!).

Ignoranţa trage o linie între subiect şi obiect, refuzând să admită că ele sunt la fel de legate ca începutul şi sfârşitul unei poveşti sau ca extremităţile unei nuieluşe. Nu este întâmplător faptul că toate disciplinele spirituale centrate pe meditaţie prezintă starea de iluminare spirituală ca aceea în care subiectul şi obiectul cunoaşterii sunt fuzionate. Aceasta nu e totuna cu a crede că a fi iluminat înseamnă a te dizolva într-un ocean de lumină (deşi, uneori, această experienţă este însoţită şi de viziuni fabuloase). Mai degrabă, iluminarea se referă la lumina subtilă a înţelegerii, aceea care îţi permite să te eliberezi de hipnoza separării, realizând diferenţa dintre lumea abstractă a obiectelor şi fenomenelor (în care tu pari a fi o persoană individualizată) şi totalitatea concretă, indivizibilă din care şi tu faci parte, unit prin milioane de fire de celelalte părţi ale întregului. Foarte relevant în această privinţă este maestrul Zen Dogen, cel care, întrebat ce a făcut după ce s-a iluminat, a răspuns sec: "Mi-am făcut o ceaşcă ce ceai."

La prima vedere, pielea este o frontieră ce desparte interiorul corpului de lumea exterioară. Fiind însă permeabilă, ea desparte tot atât de mult pe cât uneşte. Ea este suficient de rezistentă la mulţimea de produşi chimici externi cu care intră în contact şi destul de sensibilă pentru a reacţiona la cea mai mică atingere. Iar la a doua vedere (adică la microscop), ceea ce se întâmplă la nivelul pielii este absolut incredibil. Pielea este o lume cu propria ei floră şi faună. Numărul organismelor care trăiesc pe ea corespunde numărului de oameni de pe pământ. Comunitatea cea mai numeroasă a acestor locuitori e formată din bacterii care ajung pe piele la naştere, mai exact atunci când fătul "navighează" prin colul uterin spre exterior. Ca să-ţi faci o idee, la 9 zile de la naştere, pe un centimetru pătrat de piele trăiesc deja 80 000 de bacterii. Ele se răspândesc prin intermediul atingerii de la un om la altul sau prin descuamarea continuă a celulelor epiteliale.

Când te duci la mare pentru a studia pe plajă operele Sfinţilor Winston şi Paul (Mall), funcţia de pigmentaţie a pielii devine evidentă. Sub influenţa razelor ultraviolete, pigmentul melanocit se activează şi produce o cantitate mai mare de melanină care este injectată în celulele epidermice învecinate. Aceste celule pleacă într-o scurtă expediţie spre suprafaţa pielii, destinaţie la care ajung în 4-5 zile. Fenomenul instalării lor acolo este însoţit de exclamaţii de tipul: "Vai, ce te-ai bronzat..."

Merită să ştii că bronzul este expresia vizibilă a conexiunii tale cu Soarele. Melanina a absorbit razele ultraviolete şi le-a transformat în raze infraroşii inofensive.

Ideea că Eul se află undeva sub piele sau înăuntrul ei (respectiv că sufletul se află înăuntrul corpului) e consolidată de incapacitatea noastră perceptivă de a sesiza legăturile subtile permanente dintre organism şi mediul lui înconjurător. Dar chiar şi atunci când operăm cu informații pe care simțurile noastre ni le furnizează, unele paradoxuri tot apar.

De pildă, chiar acum, când respiri, simți ce se întâmplă cu aerul din "exterior"? Tu vei spune că intră în tine, după care iese. Ei bine, încearcă să stabileşti când devine aerul din exterior al tău. Există proprietatea privată asupra aerului? Când traversează fosele nazale, aerul este "în interior" sau "în exterior"? Există un moment în care aerul din atmosferă devine "tu"? Înclin să cred că nu şi asta îmi permite să afirm că noi suntem uniți cu tot aerul existent, în oricare punct al globului, motiv pentru care n-ar trebui să ne fie indiferent dacă e curat sau toxic. Milioane de fumători din întreaga lume produc, prin efortul lor colectiv, deservicii tuturor viețuitoarelor care au nevoie de aer. Şi dacă mulți sunt conştienți de pericolele la care se expun singuri (ceea ce, evident, e doar treaba lor), puțini sunt conştienți de pericolele la care îi expun **pe ceilalți,** mai ales pe termen lung. Acțiunile noastre produc efecte la distanță, în spațiu şi timp, efecte care nu sunt mai puțin reale dacă noi nu suntem conştienți de ele sau le ignorăm, cu bună ştiință.

Organismul trăieşte în mediu. Dar asta nu e totul: organismul e legat de mediu. Dacă mediul e alterat, şi organismul se alterează. O să-mi spui: "La dracu! O viață am!" OK, poate că ai doar o viață (deşi nu poți fi sigur că nu ai mai multe). Dar cine îți dă dreptul să otrăveşti viața altor oameni? Şi aici nu mă refer doar la antipatica deprindere de a fuma, ci şi la acele acțiuni în raport cu care "a fuma" poate părea ceva chiar inofensiv. Din acest punct de vedere, a otrăvi viața altor oameni înseamnă a-i agresa sau invada cu lăcomia, cruzimea, posesivitatea, necinstea, ostilitatea, intoleranța, neîncrederea, lenea sau agitația ta. Mai pe scurt; binecunoscutele noastre "mizerii" pe care ne-am obişnuit să le schimbăm unii cu alții în cea mai bună dintre lumile posibile.

Organismul nu este mai mult separat de cosmos decât este câinele de coada sa. Cu toate acestea, generații întregi de câini aleargă după propriile lor cozi, încercând să le prindă. Polii opuşi sunt de fapt legați şi acest lucru este ştiut de mii de ani:

"A fi şi a nu fi provin unul din altul;
Complicat şi simplu se definesc unul pe altul;
Lung şi scurt se arată unul pe celălalt;
Înalt şi scund se postulează unul pe altul;
Înainte şi după urmează unul după altul."

Tao Te King

Cireşe, portocale şi alte fructe

Polaritățile stau la baza existenței a orice, iar a încerca să elimini sau să distrugi una din ele înseamnă a o distruge şi pe cealaltă. Curentul electric nu există fară cei doi poli şi nici unul nu este mai bun decât celălalt. În acelaşi fel, pe oricare din marile autostrăzi din România, Bucureşti-Piteşti, de exemplu, sensul "spre Piteşti" nu este mai "bun" sau mai "rău" decât sensul "spre Bucureşti". Sensul "spre Piteşti" poate părea "rău" dacă vrei să ajungi la Constanța. Însă, dacă te concentrezi mai profund, vei recunoaşte că nu sensul e dereglat, ci capacitatea ta de orientare în spațiu. Din câte am putut observa, oamenii recurg la abstracții morale de tipul "bun" sau "rău" în încercarea disperată de a nu-şi asuma responsabilitatea pentru propriile nevoi, trăiri sau senzații. Binele şi răul sunt separate de experiența personală şi proiectate asupra obiectelor stimul în raport cu care aceste experiențe se elaborează.

Pentru părinte, copilul este "rău" deoarece nu învață suficient. Părintele evită astfel să-şi asume responsabilitatea pentru nevoia lui de a se mândri în fața colegilor sau prietenilor cu performanțele şcolare ale copilului. Pentru muncitorul dintr-o uzină care nu produce nimic, guvernul este "rău" deoarece se gândeşte (şi se tot gândeşte ...) să o închidă. Muncitorul evită astfel să-şi asume responsabilitatea pentru senzația de a fi părăsit de un tată binevoitor sau pentru indisponibilitatea de a-şi depăşi limitele în care a înțepenit, încercând să învețe să facă şi altceva decât a făcut 20 sau 30 de ani. Pentru profesorul universitar, studentul este "rău" deoarece gândeşte

cu mintea lui şi pune întrebări încuietoare la curs. Profesorul evită astfel să-şi asume responsabilitatea pentru nevoia lui de a fi competent sau de a domina în plan intelectual, compensări privilegiate ale unei vulnerabilităţi emoţionale nerecunoscute sau neştiute. Pentru soţie, partenerul ei este “rău” deoarece nu o finanţează mai substanţial.
Soţia evită astfel să-şi asume responsabilitatea pentru nevoia ei de a fi mai atrăgătoare graţie unei industrii a cosmeticelor tot mai inventive sau pentru nevoia de a-şi proteja fundul de mişcările necesare în ineditul şi nesuferitul proces al muncii. Pentru americani irakianul este “rău” deoarece fabrică în secret arme chimice şi biologice. Americanul evită astfel responsabilitatea pentru nevoia lui de supravieţuire şi teama de a nu fi atacat. Ca atare, americanul se duce în Irak şi distruge înfricoşătoarele arme (până azi, 11 iunie, acest ||
lucru nu s-a întâmplat, dar e musai ca ele să existe, nu-i aşa?). Pentru bunul creştin, cel care are relaţii sexuale premaritale este “rău” deoarece încalcă porunca lui Dumnezeu. EI evită astfel asumarea responsabilităţii pentru propriile impulsuri sexuale sau pentru nevoia de a se simţi superior din punct de vedere moral, judecându-i pe alţii. Aş putea să mai dau sute de exemple. Noroc însă că-mi asum responsabilitatea pentru nevoia de a-ţi arăta ce inteligent sunt şi mă opresc.

Îţi place să te plimbi într-o zi însorită?
Să simţi razele calde ale soarelui mângâindu-ţi pielea? Sunt sigur că răspunsul este da. Dar ce faci când soarele devine prea fierbinte? Nu cauţi instantaneu un loc mai umbros, nu te refugiezi într-un spaţiu mai răcoros, eventual nu-ţi instalezi aer condiţionat în propria casă? Căldura şi răcoarea sunt ambele necesare. Nu numai că nu se exclud, dar chiar se invită una pe cealaltă, se fac mai atrăgătoare una pe cealaltă. **Ele cooperează în secret** şi a te bucura de ele ţine doar de tine. Dacă alegi să stai la soare la o temperatură de +35° şi faci insolaţie, soarele nu e vinovat pentru asta. Dacă ieşi în sandale pe un ger de -10°, frigul nu poate fi făcut răspunzător pentru degeraturile tale. Polii există pentru ca tu să-ţi dezvolţi **capacitatea de a crea armonie,** adică să te mişti de la unul la altul şi înapoi cu discriminare şi simţ al proporţiei. Când te poţi mişca adecvat şi cu uşurinţă de la unul la celălalt, poţi spune că ai integrat polarităţile sau, într-un limbaj la fel de preţios, că ai transcens dualitatea. După cum vezi, a transcende dualitatea Creaţiei nu înseamnă a te duce într-un loc unde nu este nici cald, nici frig, deoarece un astfel de loc nu există (deşi îl poţi căuta cu eroism toată viaţa), ci a integra frigul şi caldul, deci polarităţile lumii, în viaţa ta, devenind o fiinţă mai armonioasă şi mai bogată. Fuziunea contrariilor nu se produce într-o lume misterioasă şi îndepărtată sau într-unul din paradisurile celeste imaginate din nevoi frustrate de partizani ai sistemelor religioase, ci poate avea loc chiar în această viaţă, **aici şi acum,** cu condiţia de a fi suficient de atent pentru a te îmbrăca dacă ţi-e frig şi a te culca dacă eşti obosit. A unifica polarităţile e ca şi cum ai construi o punte între malurile unui râu pe care cresc cireşi şi portocali. Dacă eşti pe malul cu portocale şi simţi nevoia de cireşe, te deplasezi în pas alergător în direcţia respectivă. Dacă nu eşti dispus să te mişti şi nici nu există nimeni pe care să îl manipulezi să se mişte în locul tău, vei ajunge să urăşti portocalele, ceea ce, trebuie să-ţi spun, e o atitudine puţin excentrică. Însă acest gen de excentricităţi a devenit atât de frecvent, deci normalizat, încât cei care construiesc punţi bucurându-se nu doar de portocale şi cireşe, dar şi de mere, piersici, banane, căpşuni şi alte minunăţii, sunt priviţi cu rezervă sau dezaprobare, ba chiar o iau în freză (vezi cazul Iisus din Nazareth) pentru îndrăzneala de a vorbi despre gusturile neasemuite ale unei vieţi integrate.

Ca terapeut, m-am plictisit deja să descopăr cum oamenii condamnă cu vehemenţă ceea ce inconştient îi fascinează, şi aici nu mă refer doar la sexualitate (mecanism pe care îl înţeleg şi cei mai slabi studenţi la psihologie), ci şi la toate tendinţele, pulsiunile şi trăsăturile care, neasumate fiind, sunt proiectate în exterior pentru a fi urmărite, depistate şi combătute cu asprime şi încrâncenare.

Şi atunci, de ce atâta suferinţă? De ce ne agăţăm de un pol şi îl respingem pe celălalt? E simplu: deoarece, dacă ai optat pentru un pol, nu mai e nevoie să fii atent la celălalt. Cine îşi doreşte să depună această **muncă a conştienţei** pentru a observa când realitatea internă şi ce a externă s-au depărtat suficient de mult încât să fie necesare câteva eforturi care să le facă, din nou, să vibreze în armonie?

În sfera nevoilor biologice, lucrurile sunt mai simple. Ți-e foame? Mănânci o friptură, un salam, un mic, adică tot atâtea produse bogate în minerale şi vitamine, uşor de digerat şi aşteptate cu drag de celulele animale dinăuntrul tău. Însă în sfera nevoilor psihologice situație se complică. Nevoile psihologice, prin natura lor mai subtile decât senzațiile de foame sau sete, sunt mai greu de recunoscut şi nu sunt rare ocaziile în care oameni care nu vor decât afecțiune de la părinții, copiii sau partenerii lor se străduiesc din greu să obțină bani, putere socială, popularitate, proprietăți sau, pe invers, se zbat şi se canonesc pentru a fi neajutorați, alcoolici sau infractori. După un timp, primii se miră că nu se simt împliniți, pe când cei din urmă îşi consolidează convingerea că împlinirea e imposibilă.

Aşa cum văd eu lucrurile, împlinirea lăuntrică e posibilă cu un mic amendament: dată fiind natura subtilă a realității psihologice, e nevoie de o **conştiență continuă,** o chestie absolut nesuferită, sunt primul care o recunosc, dar destul de deşteaptă. Cei care, conştienți fiind, au împăcat cele mai adânci polarități (corpul şi sufletul, materia şi spiritul, finitul şi infinită aul), au raportat trăiri extatice. Astfel, pământul şi cerul s-au înfiorat când Gautama 1-a întâlnit pe Buddha sau când Iisus 1-a întâlnit pe Hristos. Pentru mine, faptul că în iconografia creştină Iisus nu este reprezentat **niciodată** fericit este de neînțeles. Cred că degeaba fac psihoterapie, că tot limitat am rămas. Dar cum e posibil ca atunci când toate luminile s-au aprins într-o casă, acest lucru să nu fie văzut în afară? Chiar dacă uşile şi ferestrele sunt închise, lumina tot se scurge pe sub uşi şi printre perdele. Încântarea de a fi conectat polii nu poate fi ascunsă. Extazul de a fi unificat polaritățile opuse, omul şi Dumnezeu, nu poate fi reținut. El se revarsă nu doar în gânduri, sentimente şi acțiuni, ci şi pe chip. Ei bine, imageria creştină are o altă părere. Această părere este pe linia Evangheliilor care au ajuns până la noi, conform cărora **Iisus nu a râs niciodată.** Dacă este aşa, înseamnă că eu nu am înțeles nimic din psihologia umană, fapt de natură să-i neliniştească pe clienții mei. Dar cum e posibil să nu fi râs cineva care se amesteca atât de mult, cu semenii lui, care mergea la nunți şi petreceți, care vorbea cu prostituatele şi îi îndemna pe oameni cu cuvintele: “Bucurați-vă şi vă 1 veseliți.” (Matei 5,12) Cum ar putea un astfel de om să nu fie vesel şi fericit când a întâlni Divinul, polul cel mai înalt din tine însuți, este cea mai înaltă beatitudine? Această atitudine gravă, monotonă şi tristă îl transformă pe Iisus (într-un mare depresiv şi nu cred că sunt blasfemiator atunci când, încercând să-i recuperez bucuria, mă îndoiesc de mitul maximei seriozități ce a fost creat în jurul lui. Mitul explică însă foarte bine de ce râsul e interzis în biserică, iar unii creştini au fețe atât de lungi, posomorâte sau inexpresive.

Fără disciplina conştienței, polul opus trece neobservat, iar valoarea îi este recunoscută mai greu. Noi toți considerăm coala albă pe care sunt tipărite literele mult mai puțin importantă decât literele însele, deşi întregul numit “carte” este tot atât de mult cerneală neagră pe cât este un set de coli albe. În jocul figură-fond, figura atrage în mod constant atenția, iar fondul tinde să fie ignorat până la punctul în care e uitat cu desăvârşire. Cu toate acestea, lumina nu există fără un întuneric de contrast, libertatea de exprimare nu există fară contrastul unei cenzuri din trecut sau din viitor, iar sfinții nu pot fi recunoscuți ca atare fără contrastul păcătoşilor. Cui i-ar trece prin cap să mulțumească colii albe sau întunericului sau păcătoşilor pentru oportunitatea de a evidenția literele negre, lumina, sfinții? Cred că aceasta este baza de pe care orice obiect sau ființă de pe lumea asta pot fi acceptate, ceea ce nu înseamnă că ceea ce percepem ca “negativ” sau “rău” trebuie încurajat să prolifereze.

Nu voi încuraja un adolescent fascinat de sexualitate să aibă relații întâmplătoare, dar îl voi accepta chiar dacă nu-mi urmează sfaturile sau recomandările, cu speranța că experiența pe care o trăieşte îi va oferi un contrast suficient de relevant pentru a căuta şi o relație profundă şi durabilă. Nu voi cultiva la un client impulsul de a se supune necondiționat în fața unei autorități brutale şi îl voi stimula să identifice resursele de care s-ar putea prevala pentru a oferi şi alt răspuns decât cel obedient. Voi accepta un bărbat lipsit de tandrețe cu soția lui, dar nu-i voi întări acest patern de relație, îndemnându-1 să identifice beneficiile pe care le-ar putea avea dacă ar fi mai disponibil emoțional.

Cel mai iubit ursuleț din lume

Unitatea şi semnificația poiarităților opuse nu pot fi înțelese în absența unei mişcări alternative a conştienței, de la un pol la celălalt şi înapoi. Atenția este liberă să se mişte de la figură la fond şi de la fond la figură, necazurile apărând atunci când ea se fixează fie pe figură, fie pe fond. În esență, orice tip de perturbare biologică, psihologică sau socială este expresia blocării unei energii prin excelență curgătoare la unul din poli. În psihologie, pentru că aici îmi dau eu cu părerea, orice dezechilibru traduce o stagnare a unui tip de energie psihică la unul din poli. Un copil nu renunță la dorința de a-şi poseda (inclusiv sexual) părintele de sex opus şi, ajuns adult, constată că nu poate stabili relații de parteneriat satisfăcătoare. O mamă nu renunță la autoritatea asupra copilului şi, în calitate de soacră, continuă să intervină în viața cuplului, neînțelegând de ce este respinsă. Un tânăr nu renunță la nevoia de a fi cu o anumită femeie care nu-l iubeşte şi încearcă prin toate mijloacele să o cucerească, aducând-o la disperare. Un cetățean nu renunță la confortul de a nu se implica şi nu merge să voteze un candidat, dacă nu cel mai bun, măcar pe cel mai puțin rău. Un bătrân nu renunță la iluzia sănătății sale perfecte şi se angajează în activități care îl țintuiesc luni bune la pat.

Cine nu ştie să realizeze delicatul echilibru dintre pulsiuni şi cerințe ale realității, dintre nevoi personale şi îndatoriri, dintre dorințe şi interdicții, altfel spus, cine nu ştie să împace polaritățile, mai devreme sau mai târziu devine victima acestor conflicte. Tensiunea dintre doi poli poate atinge cote atât de înalte, încât individul să se simtă literalmente rupt în două. Cărțile şi filmele de dragoste, de exemplu, prezintă cu acuratețe chinurile emoționale prin care trec cei prinşi între ciocanul simțirii şi nicovala rațiunii. Cu cât aceste creații artistice se apropie mai mult de realitatea emoțională a cititorilor sau spectatorilor, cu atât aceştia din urmă sunt mai tulburați şi fascinați. Cine a văzut “Pacientul englez”, “Legendele toamnei” sau “Vorbeşte cu ea” ştie la ce mă refer.

Dar orice acumulare şi blocare a energiei la un pol atrage mişcarea în sens contrar, aşa cum un pendul ajuns la capătul traiectoriei sale tinde în mod natural să se mişte spre celălalt capăt. Şi atunci, problemele psihologice apar într-o altă lumină: oamenii îşi produc singuri suferință, opunându-se unui proces care se dezvoltă în mod natural în ei. Nevroza este, dintr-un punct de vedere, o boală. Din alt punct de vedere, este un indicator ai evoluției. Ți se pare absurdă această afirmație? (Speram să te fi obişnuit cu această carte pe alocuri absurdă, şocantă sau ininteligibilă ca două contrarii unificate.) Nevroticul seamănă cu un copil care a crescut, dar fie nu ştie, fie nu poate să accepte noua lui realitate şi se încăpățânează să se îmbrace cu haine care, evident, îl strâng. Depresia vorbeşte despre un proces de dezvoltare în plină desfăşurare pe care clientul se străduieşte inconştient să-1 stopeze. El nu este conştient de ceea ce i se întâmplă şi nu este conştient nici de felul în care se opune la ceea ce i se întâmplă. El doreşte ca lucrurile să fie “ca înainte”, neînțelegând că lucrurile nu vor mai fi niciodată aşa şi că viața îl împinge spre un nou nivel experiențial, mai puțin infantil. Depresia este un mesaj de mare valoare primit de la organism, mesaj cu un conținut de genul: “Eşti în plină evoluție. Încă nu ai terminat adaptarea la noul nivel!” Inconştientul este cu un pas (uneori cu mai mulți) înaintea conştientului şi tot ce poate face conştientul este să se adapteze creativ la noile realități care îi apar în față. Aşa cum nu noi (conştientul) hotărâm când să ne crească părul pubian, mustățile sau sânii, ci acestea apar pur şi simplu, dinăuntrul nostru, în acelaşi fel, impulsurile de a părăsi “cuibul părintesc”, de a întemeia o familie sau de a aduce o contribuție socială notabilă apar la timpul lor, din străfundurile noastre, şi e mai recomandabil să le satisfacem decât să le reprimăm. Depresia este prețul plătit pentru incapacitatea sau neştiința de a opera **schimbările necesare** în viețile noastre, iar acest “portărel” va continua să ne piseze la cap până când îi vom oferi înțelegerea şi disponibilitatea de a ne transforma, avansând un pic pe scara evoluției psihologice. Toți cei care au traversat cu succes episoadele depresive sunt, într-un fel, renăscuți, adică au acces la modalități noi de a simți, gândi şi acționa. Ei au renunțat la tiparele vechi tot aşa cum un copil a renunțat la jucării.

Tu ai avut un ursuleț în copilărie? Sau o altă jucărie pe care să o fi iubit atât de mult, încât să dormi cu ea în pat, să o iei cu tine când te suiai în copac sau când plecai în călătorii. Ți-ar fi trecut

prin cap că într-o zi te vei despărți de ea şi asta **de bună voie???** Cu siguranță că nu. Cu toate acestea, a venit o zi în care totul s-a schimbat. Poate că nu brusc, poate că ursulețul a rămas mai întâi în colțul camerei tale, abia după aceea ajungând în pod printre vechituri. Sau poate că şi astăzi mai stă undeva la vedere, în amintirea zilelor fericite când erați împreună. Cert este că astăzi nu-1 mai porți cu tine. Nu-1 mai porți cu tine nu pentru că cineva te obligă să-1 laşi acasă, ci pentru că nu mai ai nevoie de el. Ce s-a întâmplat? Nimic special. Pur şi simplu **ai crescut, ai devenit matur** (adică jucăriile tale sunt altele acum, dar asta e altă poveste).

În ipoteza în care ai avut părinți înțelepți, ei nu te-au ridiculizat pentru că vorbeai cu ursulețul şi nici nu te-au constrâns să nu mai dormi cu el în pat. Ți-au acceptat nevoia caracteristică vârstei tale. Dacă n-au fost chiar înțelepți, îți aminteşti probabil ce scandal a ieşit când ți-au spus: "Gata, renunță la ursuleț, eşti mare."

Adevărata renunțare este aceea care vine din înțelegere. Când ai înțeles că ai crescut şi ai realizat că nevoile tale sunt altele, ursulețul a rămas pe un colț de fotoliu. Cam aşa sunt tranzițiile naturale spre nivelurile mai înalte ale maturității. Povestea de iubire cu jucăriile nu este reprimată, ci **depăşită.** Părinții tăi au ştiut tot timpul că vei renunța la jucăriile favorite. De aceea nu te-au forțat, ci te-au lăsat să creşti în ritmul tău. Maturitatea lor le-a permis să-ți accepte imaturitatea. Aici rezidă ceea ce aş numi **principiul optimist al evoluției:** Toată lumea creşte, e nevoie doar de înțelegere şi timp. Şi pentru ca timpul să fie suficient, cred că s-au inventat viețile succesive.

Una din polaritățile cele mai neînțelese şi condamnate este cea sexuală. Dar iubirea erotică este exact ca o jucărie (puțin mai periculoasă, e adevărat, deoarece se lasă cu sarcini şi boli transmisibile sexual). Te înfurii când îți vezi copilul înconjurat de maşinuțe sau păpuşi? Te gândeşti că este imoral şi va ajunge în infern? Atunci de ce te-ar înfuria oamenii ale căror vieți sunt focalizate pe sexualitate? Acestea sunt jucăriile lor. Cum îi ajută dezaprobarea şi judecățile tale?

Dacă îi înțelegeți cu adevărat, trăirea ta în raport cu ei va fi **compasiunea.** Energia lor încă nu a urcat, încă nu au descoperit fuziunea emoțională cu altă ființă, nu au gustat întâlnirea inteligențelor şi nu ştiu nimic despre rugăciune şi meditație. Dacă îi vei iubi în loc să-i urăşti, îi vei ajuta să atingă aceste niveluri atunci când ei te vor solicita. Însă, dacă nici tu nu ai cunoscut aceste dimensiuni ale existenței, fii sigur că nu ai integrat energiile de bază ale sexualității. Eşti suprasaturat de sexualitate, motiv pentru care nu vrei să mai auzi de ea, nici măcar în afara ta.

Un om care şi-a reprimat polul sexual al ființei va fi obsedat de sex încriminând sexualitatea din afara lui, vorbeşte de fapt despre propriile pulsiuni reprimate. Uneori e suficient să vadă doi adolescenți care se sărută în autobuz fără inhibiții sau o scenă mai pasională la televizor. Cu cât sexul e mai reprimat, cu atât reacțiile vor fi mai violente.

Prin contrast, omul care s-a eliberat de sex nu are nici o opoziție față de sex. El va privi o femeie frumoasă, dar nu va privi cu ochii dorinței. Dacă energia lui a urcat foarte mult, o femeie frumoasă îl va face să se gândească nu Ia sex, ci la Dumnezeu. Acest om a ajuns foarte departe. Dar căutarea lui a început, cum altfel, prin atracția sexuală. Căutarea începe din locul în care te afli. Iar tu te afli **în corp.** Nu poți începe din alt loc pentru că nu te afli în alt loc! Însă, dacă eşti un băiat sau o fată isteață, vei merge mai departe de corp. E frumos să mergi în insulele greceşti, dar de ce să nu mergi şi în Alpii elvețieni? Apoi la Sankt Petersburg ... Şi, dacă tot eşti prin zonă, să dai o raită şi prin țările scandinave.

Corpul şi nevoile lui reprezintă doar prima treaptă a unei scări care duce în Cer. Ai nevoie de prima treaptă ca să păşeşti pe a doua. Ai nevoie de aritmetică pentru a înțelege ecuațiile diferențiale. Prima treaptă face parte din scară, la fel şi ultima. Ea este "inferioară" doar în sensul că este prima. Nimeni din sistemul de învățământ nu s-a gândit să interzică clasa întâi pentru că este "inferioară" sau să-i condamne pe micii şcolari pentru îndrăzneala de a învăța să citească şi să scrie (hram ... parcă seamănă un pic cu Pomul Cunoaşterii). Cătinel, cu perseverență şi ceva noroc, poți ajunge din clasă în clasă taman în învățământul superior, cocoțat la o catedră ce atestă nivelul ignoranței tale (cel puțin aşa am făcut eu). Dar învățământul "superior" nu este mai important sau mai valoros decât cel primar, după cum 17 nu este o cifră mai importantă decât 1.

A cunoaşte şi integra polaritatea sexuală este începutul călătoriei spre divin. Este ca şi cum ai aprinde o mică lumânare în pivnița în are locuieşti. Chestia asta te va bucura pentru că te cam

sături aseşi de întuneric. Dar imaginează-ţi că într-o zi reuşeşti să ieşi afară din pivniţă, la soare. Vei mai aprinde lumânarea? Lumina lumânării nu se poate compara cu lumina soarelui, ceea ce nu înseamnă că lumânarea nu ţi-a făcut un serviciu imens: te-a ajutat să vezi ieşirea din pivniţă. Afară nu mai ai nevoie de lumânare (decât, eventual, în nopţile fără lună). Pentru cine experimentează încântările fuziunilor din plan emoţional, intelectual sau spiritual, plăcerea senzuală îşi pierde din atracţie. Este jucăria din copilărie de care îţi aminteşti cu simpatie. Însă, la timpul ei, jucăria a fost necesară. Ea te-a însoţit o vreme pe drumul maturizării tale.

Cine l-a ispitit pe şarpe?

N-aş vrea să închei acest capitol despre polarităţi fără a cita o mică sutra din Mandukya Upanishad:

"Acela este întregul.
Acesta este întregul.
Din întreg evoluează întregul.
Întregul răsare din întreg şi întregul rămâne neatins."

Deşi pare ceva destul de abscons, senzaţia mea este că aceste versete surprind nucleul organizator al unei viziuni complete asupra vieţii. Universul/ întregul este aranjat cu o inteligenţă atât de desăvârşită, încât orice parte este o funcţie a întregului. Aşa cum sunt legate celulele în organismul uman, la fel sunt legate corpurile vii sau aparent fără viaţă în marele organism cosmic. În acest întreg organic asemănător, cum spuneam, cu un ocean care se extinde în toate direcţiile, separarea polarităţilor este strict convenţională. Ele nu au mai multă realitate decât conceptul de "chel" din faimosul paradox al chelului: "Câte fire de păr trebuie să aibă un om pentru a fi chel?"

"La stânga" şi "la dreapta" sunt polarităţi opuse, dar, dacă eşti consistent în a face "la dreapta", ştii unde vei ajunge? La stânga! În mod similar, înainte şi înapoi sunt extrem de diferite, însă, dacă vei merge constant "înainte", vei ajunge la un moment dat într-un punct care este "înapoi", întrucât pământul este rotund. De asemenea, pentru cei din emisfera nordică, oamenii din Australia par a fi , "jos", pe când, pentru australieni, deoarece cerul este în mod evident "sus", europenii nu pot fi decât "jos".

Fiinţele şi obiectele simt atât de interconectate, iar existenţa este un continuum într-un asemenea hal, încât, pentru a o face inteligibilă, **undeva trebuie trasă o linie.** Ştii cum e trasă această linie? Cu ajutorul **cuvântului!** "La început a fost Cuvântul..." Vechiul Testament ne învaţă că Adam a muşcat din Pomul Cunoaşterii, ispitit de Eva, ispitită la rândul ei de şarpe. **Dar cine 1-a ispitit pe şarpe?** Şi cine a făcut Pomul Cunoaşterii şi în ce scop? Deşi n-am fost de faţă, sunt sigur că Dumnezeu 1-a instruit pe şarpe în tehnicile tentaţiei, dar totul s-a desfăşurat într-un secret atât de mare, încât presa vremii nu a prins de veste.

Cuvântul este bagheta magică prin care Universul e împărţit în persoane, lucruri şi fenomene separate. Prin el se trasează la nesfârşit linii în Creaţie, linii care pulsează şi fac din Univers locul perfect pentru jocul de-a v-aţi ascunselea al Sinelui cu Sine însuşi.

A surprinde unitatea de adâncime (sau de înălţime) a opuşilor polari nu este o sarcină simplă pentru o minte neantrenată. Totuşi, mintea unui copil e şi ea capabilă. Ca în anecdota următoare:

Un băieţel se rătăceşte de mama sa într-un mare magazin. Un bodyguard aflat la datorie îl vede plângând şi îl întreabă:

"Ce s-a întâmplat?"

"M-am rătăcit de mami", îi răspunde băieţelul cu ochii plini de lacrimi.

"Şi cum arată mama ta?"

"Ca o femeie fără mine."

PSIHOLOGIA IERTĂRII
Fereastra spre Dumnezeu

"Şi, stăruind să-1 întrebe, el s-a ridicat şi le-a zis: Cel fără de păcat dintre voi să arunce cel dintâi piatra asupra ei.

Iarăşi plecându-se, scria pe pământ. Iar ei auzind aceasta şi mustraţi fiind de cuget, ieşeau unul câte unul, începând de la cei mai bătrâni şi până la cei din urmă. Şi a rămas Iisus singur şi femeia, stând în mijloc.

Şi ridicându-se Iisus şi nevăzând pe nimeni decât pe femeie, i-a zis: Femeie, unde sunt pârâşii tăi. Nu te-a osândit nici unul?" (Ioan 8, 7-10)

Mă gândesc uneori că iertarea seamănă cu un râu. Ai observat cum obişnuiesc râurile să curgă? Parcă sunt vorbite între ele: curg de la munte spre câmpie, de la o înălţime mai mare spre o înălţime mai mică. Niciodată nu curg de la vale la deal. Similar, **iertarea "curge" de la un nivel mai înalt,** de la o conştiinţă mai înaltă spre una aflată undeva mai jos.

Ce vreau să spun? Vreau să spun că nu poţi ierta pe nimeni dacă, la nivelul conştiinţei tale, nu te afli mai "sus" decât ea sau el. Evident, nu vorbesc aici despre iertarea de faţadă, despre iertarea care nu izvorăşte din inima ta (deoarece aceasta e împietrită), ci din mintea ta. Iertarea care vine din minte este doar o pretenţie, un spectacol pe care îl joci şi, în funcţie de arta ta, poţi ajunge chiar să crezi în el.

Vorbesc despre iertarea care te înalţă la un nivel al realităţii mai puţin dens, mai "nepământesc", ca şi cum ai fi pe vârful unui munte, unde aerul este de vreo 10 ori mai curat decât cel de la oraş. În plus, de aici totul se vede altfel. Ochii tăi pot cuprinde spaţii mai largi şi totul se vede într-o altă perspectivă. Când funcţionezi la acest nivel (chiar şi pentru o scurtă perioadă de timp), când respiri, vezi, simţi şi înţelegi altfel, ai putea oare să afirmi că tu eşti cel care iartă? Nu, la acest nivel Eul tău obişnuit nu mai există. Eul tău trăieşte la câmpie, acolo unde nu poate ierta. Când ierţi Sinele se manifestă prin tine. Perspectivele ample aparţin Sinelui. Eul trăieşte la nivelul solului şi nu "bate" prea departe, ce să mai vorbim de perspective...

Însă magia iertării mai are o componentă. Iertarea nu te înaltă doar pe tine. Ea conţine potenţialul de a-1 înălţa şi pe celălalt, care a fost iertat. Iar Sinele, când ierţi, nu se manifestă doar în tine. El **se trezeşte** şi în celălalt. De ce? Deoarece iertarea îl face pe cel care a greşit să se simtă întreg. Îţi aminteşti capitolul despre Eu, în care am convenit să botezăm întregul şi să-i spunem Sine? Iată cum cel care este iertat este ajutat să se simtă întreg, adică să aibă, măcar pentru o fracţiune de secundă, sentimentul conectării la Sine.

Acesta este sensul în care mi se pare că, iertând, îi permitem Sinelui să se manifeste în lume. Este ca şi cum fiecare dintre noi ar avea o fereastră pe care, dacă o deschide, lumina soarelui pătrunde prin ea. Iertarea este actul de a deschide fereastra. Iertând, laşi Şinele să intre în camera ta, adică în lumea ta. Nu poţi să creezi în interior lumină solară. Nu poţi să te duci afară şi să împachetezi lumină într-un geamantan pe care să-1 goleşti înăuntru. Limitele tale sunt clare şi e în avantajul tău să le cunoşti. Dar fereastra ... fereastra e de resortul tău. Poţi să o deschizi sau să o zideşti. **Eşti liber.** Eşti conştient de această putere? Deşi limitat, poţi să blochezi manifestarea Sinelui. Poţi alege să trăieşti în întuneric. Poţi alege să mergi orbecăind prin propria ta viaţă, poate lovindu-te de mobilă, poate lovindu-i pe alţii. La limită, întunericul mai are un inconvenient. Neştiind unde este uşa, poţi încerca să ieşi prin pereţi. Nu e recomandabil, deoarece pereţii cedează greu.

Iertarea nu izvorăşte din Eu. Doar decizia de a ierta îi aparţine Eului. Iertarea izvorăşte din Sine. Nu tu eşti cel care luminezi camera. Tu doar decizi să luminezi camera, deschizând fereastra. E paradoxal. Nu ai cine ştie ce contribuţie, dar această contribuţie e decisivă. E suficient să deschizi fereastra. Lumina va intra în mod spontan, fără nici o condiţie, Nu va spune: "Ia să vedem, e curăţenie, e aglomeraţie, eşti bărbierit?" Ce înseamnă asta? Înseamnă că iertarea nu vine din Eu, ci din Sine şi este necondiţionată. Nu rămâi cu gura căscată când vezi cum au fost gândite lucrurile? A ierta este o modalitate de a te conecta pe tine, ca Eu, la Sine, adică la natura ta ultimă, cea care te

susține, aşa cum oceanul îl susține pe peştele filozof, cel care s-a hotărât să caute apa. Când ierți, ai ocazia să descoperi Sinele înăuntrul tău şi acesta ar putea să fie exact unul din motivele pentru care te-ai născut şi faci umbră pământului de ceva vreme.

De ce Sinele nu pune condiții? De ce iertarea Sinelui este necondiționată? Deoarece iertarea se naşte din iubire, iar iubirea Sinelui, iubirea întregului pentru parte, este necondiționată. Cum altfel ar putea fi? Tu obişnuieşti să te loveşti cu ciocanul peste degete? Cauți ghivece care să-ți cadă în cap? Îți dai dimineața câte un pumn în gură? La o scară mai mică, şi tu eşti un întreg şi ai grijă de părțile tale fără să le pui condiții. N-am auzit de nici un om sănătos care să-şi fi scos ochii pentru că erau prea albaştri sau să-şi fi tăiat o ureche pentru că i se părea urâtă.

Pe de altă parte, Sinele nu e niciodată rănit. Poți să loveşti cerul cu o piatră? Sau cu o săgeată? Sau cu o rachetă de ultimă generație construită din contribuțiile modeste a milioane de americani paşnici? Nu Sinele este rănit şi suferă, Eul este rănit şi suferă. Este de o importanță capitală să poți face această distincție. Aminteşte-ți metafora cu muntele şi câmpia. Eul trăieşte la câmpie şi nu poate ierta. Asta e natura lui. Sinele trăieşte pe vârfurile muntoase şi iartă necondiționat. Aceasta este, de asemenea, natura lui.

Din acest punct de vedere, relația Eu - Sine seamănă cu relația dintre un copil şi un părinte. Un copil care este rănit, plânge sau protestează sau te loveşte cu mânuțele lui. Nu te aştepți ca el să aibă perspectiva unui om matur, să încerce să-1 înțeleagă pe cel care i-a făcut rău şi să-1 ierte. Nu te aştepți să fie plin de compasiune, să pătrundă în adâncurile psihologiei agresorului şi, pe această bază, să-1 ierte. Un copil este doar un copil. El suferă şi are nevoie de îmbrățişare, de încurajare sau de consolare. Are nevoie ca rana lui să fie vindecată. Această vindecare vine de la un părinte iubitor şi înțelept care nu este rănit atunci când copilul îşi pierde jucăria preferată sau este insultat de un alt copil. Copilul are nevoie de vindecare, iar vindecarea vine de la părinte. În acelaşi fel, Eul are nevoie de vindecare, întrucât doar Eul poate fi rănit. (În limbajul sofisticat al specialiştilor, această situație de numeşte "rană narcisică".) Sinele nu poate fi rănit, prin urmare nu are nevoie de vindecare. Partea frumoasă este alta: Sinele este vindecător. Mai exact, conectarea Eului la Sine conduce la vindecare. Energiile iluminate ale Sinelui, curgând de la deal la vale, spală rănile Eului şi le închid. În caz contrar, rănile Eului rămân deschise şi durerea lor persistă imediat în spatele mecanismelor de apărare.

Iertarea este o formă de a iubi.

Prin urmare, pentru a putea ierta, trebuie să fii asemenea unui Părinte Arhetipal, adică să evoluezi în înțelepciune, puritate şi forță emoțională. Ca terapeut interesat de relațiile de cuplu, încep să cred că nici o altă sferă a vieții nu oferă atâtea provocări şi oportunități pentru a practica iertarea. Cred că cei care găsesc puterea de a se ierta pot rămâne împreună oricât de mult doresc. Unde se află această putere? Desigur, se află în iubire. Nu poți ierta atunci când nu iubeşti, adică atunci îi când nu ai acces la rezervorul de iubire dinăuntrul tău. În termeni mai tehnici, nu ai acces la Sine. când iubirea pentru celălalt este blocată sau pare a se fi consumat, iertarea devine imposibilă. Oamenii pot trăi zeci de ani blocați în dimensiunea iertării, dar foarte activi în dimensiunea urii şi a resentimentului.

Ştii ce înseamnă asta? Ştii ce înseamnă să trăieşti hrănind ostilitatea din interiorul tău? Ştii ce înseamnă să conții ura? Să fii mistuit de aversiune şi violență pentru ceva ce s-a întâmplat undeva în trecutul tău? Este ca şi cum ai avea în casă un coş plin de gunoi de care refuzi să te desparți, chiar dacă gunoierii trec la fiecare trei zile pe strada ta. Cu timpul, mirosul va deveni insuportabil, sau, cum spunea Paul Ferrini, este ca şi cum ai fi un pescar care poartă peştii cu el. La început, ei sunt proaspeți, dar, în timp, se strică şi încep să răspândească mirosuri teribile. Chiar dacă nu-1 simți sau nu-1 recunoşti, acesta e "parfumul" ființei tale. Nu faci un serviciu nimănui purtând peştii cu tine şi cel mai bine este să-i arunci, pentru că nu mai folosesc la nimic.

A ierta este un fel de a te despărți de trecut, un fel de a te elibera, aşa cum pescarul se eliberează de peştii care putrezesc. Şi cum să te desparți de trecut dacă nu trăind total în prezent? A trăi în prezent înseamnă a trăi în ceea ce este aici şi acum, nu în "ceea ce nu este", compus din "ceea

ce a fost”, respectiv “ceea ce va fi”. Trăieşti în prezent atunci când accepţi realitatea prezentă, ceea ce se întâmplă acum. Trăieşti în trecut atunci când respingi realitatea prezentă, când amintirile te invadează şi trăieşti în ceea ce s-a întâmplat atunci. Atenţie, acesta e un mod de a-ţi irosi viaţa!

Nu aş putea descrie mai bine felul în care Prezentul, Sinele, Iubirea şi Iertarea sunt interconectate. Când trăieşti în prezent, eşti conectat la Sine, deoarece Sinele este un perpetuu aici şi acum. Fiind conectat la Sine, ai acces la iubirea lui necondiţionată. Iertarea nu este decât o formă de a iubi! Iertarea se manifestă natural când trăieşti în prezent. Nu e nevoie de nici un efort, ea doar curge prin tine. Singurul tău efort constă în a-i spune ‚La revedere” trecutului, aşa cum un adolescent îşi salută copilăria, iar un adult îşi ia rămas-bun de la adolescenţă.

Trecutul nu are altă funcţie în viaţa ta afară de aceea de a stoca faptele existenţei pe care le-ai întâlnit. Poţi să fii sigur dacă ele sunt în totalitate bune sau rele? De unde ştii că evaluările tale sunt cele mai bune? De unde ştii că suferinţa pe care ai traversat-o nu a avut rostul să te împingă spre o conştiinţă mai înaltă şi spre o viaţă mai bogată, capabilă să conţină şi polul opus? Fii sincer şi recunoaşte când adopţi punctul de vedere izolat al Eului, aprecierile nu pot fi corecte. Este ca şi cum ai privi pânza timpului printr-o deschizătură de dimensiunea unei monede. Îţi poţi măcar imagina complexitatea şi ordinul de mărime al cauzelor care participă la crearea unui eveniment? De pildă, un eveniment numit “suferinţa” ta?

Şi atunci, ce rost are să rămâi agăţat de un eveniment din trecut, ale cărui reverberaţii în timp nu le poţi cuprinde? Dacă nu te desprinzi de trecut, nu ai cum să fii liber. Eşti ca un pilot care rulează avionul pe sol, dar nu îndrăzneşte să se înalţe. Rămâi legat de pământ. La un moment dat, va fi chiar periculos pentru tine, deoarece pista are un capăt.

A ierta înseamnă a da drumul trecutului. Iertarea îţi permite să te înalţi spre cer, adică să mergi mai departe de capătul pistei. Iertarea te deschide spre noi orizonturi, inaccesibile celui ce rămâne la sol. Când te înalţi, inima ta se dilată. Când ierţi, inima ta este suficient de largă pentru a-l primi şi pe celălalt înăuntrul ei. Ataşamentul de trecut îţi contractă inima. Cel care a greşit nu are loc înăuntrul ei, chiar dacă între timp s-a schimbat, devenind un alt om. Deoarece tu trăieşti în trecut, nu vei remarca asta. Pentru a observa eventualele transformări, ar trebui să fii în prezent.

Cine este cel care aruncă piatra?

Separat de toată această analiză, dorinţa de a nu ierta indică dorinţa de a judeca. Cine îţi dă dreptul să judeci? Cine îţi dă dreptul să arunci piatra? A judeca înseamnă că tu ştii mai bine. Serios, chiar dispui de o asemenea cunoaştere? Cunoşti din interior experienţa celuilalt sau doar o interpretezi, trecând-o prin filtrele inevitabil limitate ale minţii tale?

A judeca înseamnă a decide că celălalt nu este într-un anumit fel, anume cel pe care tu îl consideri dezirabil sau optim. În relaţiile de cuplu sau de familie, se întâmplă frecvent, însă de unde ştii că felul în care vezi tu lucrurile este şi cel mai bun? Poate că este cel mai bun pentru tine. Dar de ce ar fi şi pentru celălalt? Cine îţi dă dreptul să hotărăşti cum trebuie să fie celălalt?

Ştii de ce nu îl laşi pe celălalt să fie aşa cum este? Pentru că aşa cum este nu se suprapune peste cum vrei tu să fie, iar asta te doare. Tot ce poţi face este să încerci să suporţi durerea şi să-i comunici cum ţi-ar plăcea să fie. Nu ai nici un drept să îl judeci şi să îl schimbi în sensul “bun” din punctul tău de vedere. Viaţa lui îi aparţine lui. Ştiu, credinţa că viaţa lui îţi aparţine ţie are o savoare aparte, la care nu poţi renunţa uşor. Este gustul puterii asupra unui alt om, gust foarte apreciat de părinţi, educatori, parteneri de cuplu, persoane în poziţii de autoritate, politicieni sau preoţi.

Dacă nu-ţi place cum este celălalt, spune-i asta şi ajută-1 să se schimbe dacă el doreşte şi te solicită. Creează-i condiţiile pentru schimbare. Şi nu uita să analizezi beneficiile pe care le ai tu din schimbarea lui. Fii onest. S-ar putea ca cel care are nevoie de schimbare să nu fie el, ci să fii tu. Dacă nu eşti suficient de matur, nu-ţi vei asuma această nevoie şi o vei proiecta asupra lui. Nu cred că vrei să ştii cât de frecvent este acest mecanism de apărare. (Dar dacă te faci psihoterapeut, vei afla!)

În spatele judecăţii ar putea sta propriile tale fapte din trecut pentru care nu te-ai iertat. Nu eşti conştient de această culpabilitate pe care o târăşti după tine şi apelezi la o modalitate ingenioasă

de a scăpa de ea. O atribui celuilalt! Vinovăția proiectată şi judecata formează un tot. Dacă cineva în jurul tău a greşit, aceasta devine o oportunitate pentru tine de a te descotorosi de ostilitatea pe care o conțineai, dar nu ştiai ce să faci cu ea. Dacă se acumulase, "destinatarul" nu va înțelege nimic din reacția ta. Şi este normal, deoarece reacția ta exagerată nu are aproape nici o legătură cu el.

Acest fel de judecată te poate antrena pe o spirală a culpabilității. Iată cum: ai greşit undeva şi te simți vinovat. Nu te poți ierta şi hotărăşti să te pedepseşti. Dar nu te poți nici pedepsi, şi atunci proiectezi vina asupra altcuiva şi îl pedepseşti pe el. Undeva, într-un colț al sufletului, realizezi că îl condamni pe nedrept şi te simți culpabil. Şi de aici totul se reia. Când culpabilitatea depăşeşte un anumit prag, apelezi la alte ajutoare. Producătorii de alcool, de tutun sau de droguri sunt mereu disponibili. Ei te ajută nu doar să-ți îneci vinovăția, ci şi să te pedepseşti facându-ți rău ție însuți. Te înfioară acest raționament psihologic? Şi pe mine. Asta nu mă împiedică să văd, lângă o sticlă de băutură în plus sau lângă un pachet de țigări, umbra unei vinovății neasumate. Desigur, mijloacele de autopedepsire (şi pedepsire indirectă a celorlalți) nu se rezumă la droguri, țigări sau alcool. Sunt şi categorii mai subtile precum şofatul imprudent, sporturile extreme, sexualitatea neprotejată sau mai respectabile precum munca în exces, performanța socială, asceza religioasă.

În opoziție cu judecata, actul de a ierta este echivalent cu a refuza să condamni, să sancționezi şi să cauți vinovați. În fond, cum îl va face pedeapsa mai bun pe cel care a greşit? Şi ce alt mesaj transmite pedeapsa, dacă nu acela că imperfecțiunile şi slăbiciunile îi sunt inacceptabile, iar el nu este demn de a fi iubit?

Psihologic vorbind, un om care este pedepsit nu devine mai iertător. El devine mai pedepsitor, pentru că asta e singura lecție care i se predă. El învață că la greşeală se răspunde cu pedeapsă şi că orice vinovăție se plăteşte. Acesta e circuitul legii. Legea se întemeiază pe frică. Iertarea se întemeiază pe iubire. Dar iubirea nu poate exista în junglă. În junglă, e nevoie de lege. Astfel a apărut civilizația! Cine priveşte atent, va sesiza jungla imediat sub straturile civilizate ale omului modern. Este suficient să le zgârii puțin. Provoacă-1 puțin pe aproapele tău şi vei înțelege de ce Iisus s-a gândit să mai vina o dată pe pământ.

Şi au trecut 2 000 de ani de civilizație creştină. Ți se pare că suntem prea avansați? Dacă da, te rog, învață-mă şi pe mine să cred asta, întrucât meseria mea îmi dezvăluie contrariul.

În comparație cu lipsa de lege, cu ilegalitatea, legea este un pas înainte. Nu este un pas măreț, deoarece legea întreține frica şi este strâns legată de răul pe care îl pedepseşte. Legea instalează dreptatea în lume. Însă evoluția conştiinței nu se opreşte aici. Deasupra legii se află iertarea. Iertarea instalează iubirea în lume. Acesta e un pas cu adevărat gigantic. Când îl va face, omul îşi va fi recuperat verticalitatea spirituală. Până atunci, impresia mea este că el continuă să meargă cocoşat, apăsat de amenințarea pedepsei.

Iertarea se naşte din înțelegere

Iertarea nu se va dezvolta niciodată din frică. În schimb, poate să apară din înțelegere. Nu orice fel de înțelegere, ci acel tip de înțelegere numit în filozofia budistă prajna. Prajna, înțelegerea sau înțelepciunea intuitivă, îți permite să sesizezi suferința lăuntrică a celui care a greşit. Îți permite să înțelegi durerea profundă a celui care insultă, loveşte sau ucide. Această durere este întotdeauna prezentă, deşi cel mai adesea există în afara conştiinței făptuitorului, rămânându-i străină. Înțelegerea intuitivă îl revelează pe cei incriminat ca pe un copil speriat şi privat de iubire care încearcă prin toate mijloacele să supraviețuiască. Nu a avut şansa de a deține mijloace mai potrivite şi încearcă din răsputeri să facă față vieții. Este limitat şi acționează înăuntrul acestor limite.

Mai ales dacă ai suferit în relația cu el, va fi greu să-1 vezi ca pe un copil confuz, rătăcit sau înfricoşat. Eu ştiu asta chiar mai bine ca tine. Totuşi, realitatea nu este alta. În fața ta stă un copil în corp de adult care înfruntă viața aşa cum ştie el. E adevărat, nu cu cine ştie ce succes. I-ar merge mai bine dacă s-ar simți sprijinit, înțeles şi acceptat cu tot bagajul lui de frici.

Un copil are o cunoaştere foarte redusă a lumii în care trăieşte. Atunci când nu-şi modelează comportamentul după adulții din jurul lui, acționează la întâmplare, prin încercare şi eroare. La

modul cel mai propriu, el nu ştie ce face. El nu s-a născut cunoscător, ci ignorant. Merită pedepsit pentru asta?

Şi atunci, când Iisus spune: “Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac”, la ce crezi că se referă? Eu cred că se referă la aceşti copii în trupuri de adulți, oameni ignoranți din punct de vedere spiritual, cu care trebuie să ai răbdare, lăsându-le timp să crească şi să se deprindă cu realitatea sublimă a sufletului. Aşa cum un copil de un an nu poate fi pedepsit pentru că nu ştie să vorbească fluent, nici un adult ignorant nu poate fi pedepsit pentru că nu-şi manifestă spiritul. El nu ştie nimic despre spirit şi are nevoie de timp pentru a învăța. A-i acorda acest timp înseamnă a-1 ierta.

Iertarea bazată pe înțelegere discriminează între persoană şi comportament, între cel care a greşit şi greşeală şi, la un nivel mai fin, între Sine şi Eu. Dacă te vei putea concentra pe ceea ce încă mai este nealterat şi curat, îl vei putea îmbrățişa pe făptuitor şi vei sancționa, dacă este cazul, doar fapta. Însă pentru a face asta, e nevoie să fii conştient de propria ta inocență. Nu poți recunoaşte în afară decât ceea ce ai recunoscut deja în interior. Dacă înăuntrul tău nu este lumină, lumina de afară îşi va părea întuneric. Desigur, poți pretinde că vezi lumina, însă nu după mult timp faptele tale vor vorbi mai tare decât cuvintele tale.

Iertarea care vine din înțelegere revelează o inteligență intuitivă extraordinară. Această inteligență nu are nici o legătură cu tonele de informații şi cunoştințe pe care unii le acumulează, cu tot felul de studii aprofundate, masterate sau doctorate. Este o inteligență care creşte din interior, tot aşa cum florile unui copac cresc dinăuntru spre în afară şi nu are nici un rost să vii cu flori exterioare pe care să le lipeşti cu Superglue. Cred sincer că toți oamenii se nasc cu această inteligență intuitivă, ceea ce nu este echivalent cu a afirma că este şi foarte răspândită. Ştiu că ating o zonă sensibilă, dar nu am deloc sentimentul că şcoala o prețuieşte şi o cultivă. Dimpotrivă, şcoala seamănă cu o linie de asamblare dintr-o fabrică de roboți, cele mai reuşite maşinării primind şi cele mai înalte titluri. S-ar putea să te doară ceea ce citeşti, dar mă vei ierta, nu-i aşa?

Puterea de a ierta este conectată la puterea de a înțelege. Nu a înțelege din exterior, aşa cum înțelegi citind dintr-o carte, ci a pătrunde în psihologia celuilalt fără să te pierzi sau să uiți de tine însuți. Această pătrundere intuitivă este un fel de punere la unison cu gândurile şi trăirile lui, o rezonanță cu lumea lui eternă care, automat, îți permite să ierți. Aşa cum nu există foi de hârtie cu o singură față, nici înțelegerea intuitivă nu există de una singură. Cealaltă față a înțelegerii este iertarea.

În spiritualitatea budistă, această conexiune a fost cum nu se poate mai bine înțeleasă. De aceea, perfecțiunile lui Buddha sunt considerate a fi prajna (înțelepciunea intuitivă) şi karuna (compasiunea). Pe această cale, când o ființă devine iluminată, ea manifestă spontan înțelegerea şi compasiunea. Iar spontan înseamnă spontan! Cei care se forțează sau, pentru a fi şi mai expresiv, se screm să fie înțelepți sau plini de compasiune nu reuşesc decât să fie caraghioşi. Şi asta în mod spontan!

Compasiunea fară înțelegere este periculoasă. Profesiile cu conținut psihologic atrag uneori oameni cu intenții şi dorințe minunate, dar disproporționate în raport cu nivelul de înțelegere şi luciditate. Când eşti prea entuziast, te poți osteni să faci binele celor care nu au nevoie de el. Poți ajuta să treacă strada o bătrânică deşi ea se simțea foarte confortabil pe trotuarul inițial. Poți finanța sau te poți implica în proiecte generoase cum ar fi să salvezi peştii de la înec învățându-i să trăiască pe uscat. Probabil că nu eşti un astfel de binefăcător. Însă, dacă eşti, puțină inteligență în plus nu va dăuna nimănui.

Pe de altă parte, înțelegerea fără compasiune nu este mai brează. În psihologie se apropie de “egocentrism”. Putem să o mai numim viclenie sau şiretenie. În toată splendoarea ei poate fi urmărită la persoanele extrem de inteligente care se folosesc de acest dar pentru a se îmbogăți, a-i exploata şi a-i folosi pe ceilalți în interese strict personale.

Când eşti foarte identificat cu Eul tău, ai puține şanse de a înțelege. Este ca şi cum ai merge pe stradă ținând în fața ochilor o oglindă. Când eşti foarte preocupat de nevoie tale presante, de aspirațiile tale, de aptitudinile tale strălucite sau de suferința ta colosală, e dificil să-1 mai vezi şi pe celălalt. Cu atât mai puțin să înțelegi ce-1 doare sau de ce anume se teme. A înțelege înseamnă să ieşi din tine însuți, să laşi Eul puțin deoparte aşa cum laşi o haină în cabina de probă atunci când

vrei să încerci o alta. Însă, dacă eşti foarte ataşat de haină, nu te vei dezbrăca, ceea ce este OK până la un punct. Mai exact, până la punctul în care vei fi întrebat dacă poţi fi mai monoton decât atât.

Iertarea te face un om mai liber

La un nivel mai metafizic, actul de a ierta te eliberează din închisoarea existenţei relative. A ierta înseamnă a nu mai respinge polul opus, ci a-1 accepta, a admite că realitatea are şi o latură întunecată necesară în economia întregului. Polul opus, care e judecat şi respins, nu dispare din realitate, ci continuă să te urmărească exact ca propria ta umbră (voi explica detaliat acest fenomen într-o altă carte) . Poate nu crezi, dar el este prietenul tău deghizat, cel care bate disperat la uşa ta în speranţa că îl vei primi înăuntru. Polii opuşii când reuşeşti să-i integrezi, fac să explodeze înlănţuirea dualităţii şi separării şi te invită într-o lume nouă, aceea a absolutului. Unificarea polarităţilor naşte interesantul paradox al eliberatului în viaţă (jivanmukta, în terminologia hindusă), cel care trăieşte în Absolut, dar se manifestă în Relativ.

"Voi sunteţi din cele de jos. Eu sunt din cele de sus. Voi sunteţi, din lumea aceasta. Eu nu sunt din lumea aceasta." (Ioan 8,23)

Polul opus, agresorul, mai are o funcţie: te ajută să faci curăţenie în inima ta. Dacă nimeni nu ţi-ar sta în cale, dacă nimeni nu s-ar opune dorinţelor tale, cum ai putea să iei cunoştinţă de ungherele întunecate ale inimii tale? Iertând, inima ta devine curată. Este ca o apă care pătrunde în cele mai mici ascunzişuri şi, în curgerea ei, înlătură impurităţile, aşa cum ploaia, în căderea ei, "şterge de praf" copacii şi florile.

Cel care se teme nu poate ierta. El nu poate spune: "Iată, sunt pregătit să încep o relaţie nouă cu tine din acest moment." Cum să fii pregătit dacă, în relaţia cu cel care a greşit, nu te simţi în siguranţă? Îţi este teamă în continuare şi atunci a nu ierta este strategia ta de apărare. Cum să faci pentru a te simţi în siguranţă? Cum face cineva să fie sigur pe sine? Răspunsul e conţinut în întrebare. O voi pune din nou, cu o modificare minusculă: cum face cineva să fie sigur pe Sine? Observi diferenţa? Când îţi conectezi Eul Ia Sine, sentimentul de securitate apare spontan şi o dată cu el puterea de a ierta. Să nu uităm că Sinele iartă fară să pună condiţii. El îşi permite acest lux deoarece trăieşte, sau mai bine zis este o lume a completitudinii şi împlinirii.

"A întoarce şi obrazul celălalt" este gestul simbolic prin care îi semnalezi agresorului tău faptul că l-ai iertat şi eşti disponibil pentru a începe o nouă relaţie cu el, o relaţie proaspătă, ca şi cum l-ai întâlni atunci pentru prima oară. Fără această capacitate teribilă de a trăi în prezent, în aici şi acum, astfel încât viaţa şi relaţiile tale să fie în permanenţă înnoite, a întoarce şi obrazul celălalt nu este decât o formă jalnică de masochism sau slăbiciune interioară.

Iertarea te focalizează ferm în prezent. Este ca şi cum ai spune: "Ştii ceva? M-am răzgândit. Nu te mai consider duşmanul meu. Hai să începem relaţia noastră din acest moment." Poate ai experimentat şi tu. Acesta e un moment de magie, deoarece sufletul tău se extinde pentru a-1 cuprinde şi pe celălalt. Iar celălalt nu se poate împotrivi decât cu multă greutate, deoarece, atunci când eşti iertat, te simţi iubit, iar iubirea, fie că o oferi, fie că o primeşti, produce o plăcere grozavă.

O senzaţie corespondentă pentru acest gen de dilatare a sufletului este aceea pe care o faci când te muţi într-o casă mai mare, cu grădină şi copaci. Dintr-o dată te simţi mai liber. Acesta e adevărul gol-goluţ! Iertarea te face mai liber, în timp ce reproşurile, critica, judecata, resentimentele, ura te limitează, te închid în carapacea propriului Eu. S-ar putea să-ţi fie mai bine acolo, dar eşti sigur că nu te vei sufoca?

Iertarea extinde şi oferă libertate, pe când lipsa de iertate contractă şi construieşte ziduri.

În această lumină, dacă pentru tine libertatea face ceva parale, a ierta, şi încă din abundenţă, este o treabă mult mai inteligentă decât a nu ierta. Cei care fac paradă de libertatea lor, fie ea de a călători, de a se exprima sau de a cumpăra aproape orice, dar sunt incapabili să ierte, sunt departe de a fi liberi. Pur şi simplu nu văd zidurile închisorii în care trăiesc, deoarece acestea sunt transparente.

În sfârşit, iertarea este terapeutică nu numai pentru cel care iartă (al cărui suflet se extinde şi a cărui inimă se purifică), ci şi pentru cel care este iertat. Din punct de vedere al mecanismelor psihologice, cel care greşeşte are o mai mare nevoie de a fi iubit decât cel care nu greşeşte. Pe cel

care nu greşeşte îl poţi lăuda. Dar pe cel care greşeşte, ce rost are să-l mai condamni şi tu? Este suficient că a greşit. Te vei duce la un om care şchiopătează să-l critici pentru mersul lui? Crezi că nu-i e suficient faptul că şchiopătează? Îl vei judeca pe un orb pentru că nu poate să citească? Oare suferinţa de a nu vedea nu i-o fi de ajuns? Crezi că judecata ta îi va reda vederea?

Dacă priveşti cu atenţie şi intuiţie, gradat ai acces la nivelul mai profund al fricii şi neputinţei peste care s-a suprapus pentru a-l ascunde nivelul agresivităţii manifeste. Nimeni nu agresează pentru că se simte puternic. Puterea reală se exprimă în acţiuni constructive. Puterea ireală, aceea care provoacă suferinţe şi distrugeri, este o compensare disperată a fragilităţii lăuntrice. Acesta e nivelul care aproape că ţipă după iubire. Iertarea umple măcar parţial acest gol. Este ca şi cum i-ai spune celuilalt: “Ştiu că nu te simţi iubit. Îţi înţeleg durerea. Iată, în loc să te judec, am hotărât să fiu alături de tine.”

Pare foarte greu de acceptat, dar cel care te agresează strigă după afecţiune. Lipsă afecţiunii îl doare atât de mult, încât limbajul s-a pervertit şi se exprimă acum într-un mod pe care nimeni nu-l mai înţelege. Îmi vei spune: “Sunt frumoase subtilităţile astea psihologice, dar la faţa locului, în situaţii reale, cine mai are timp pentru ele?” Şi-ţi voi răspunde: “Prietene, ai toată dreptatea din lume. Mi-e mult mai uşor să scriu despre aceste lucruri decât să le practic. Dar ţi se pare că avem alte şanse pentru a evolua?”.

Judecata îl slăbeşte pe celălalt, îi intensifică neajutorarea şi îi întăreşte convingerea că nu merită să fie iubit. Iertarea îl face să se simtă acceptat, îi dă voie să fie prezent în experienţa lui şi îi oferă un model de a se ierta pe sine însuşi. Judecata îl stimulează să persiste în comportamentele lui, iertarea îi dă puterea de a le schimba.

În esenţă, orice terapie reuşită începe cu judecata şi se încheie cu iertarea. Iertarea extinde spaţiul în care se manifestă iubirea. Ceea ce, trebuie să recunoşti, e o veste bună pentru toată lumea.

ATAŞAMENTUL

Dacă ai citit cu atenţie până aici şi ai unele cunoştinţe de specialitate, ai realizat că perspectiva din care scriu se îndepărtează adesea de paradigmele psihologiei academice din zilele noastre. Se cuvine să întăresc, în acest capitol despre ataşament, apartenenţa fundamentelor gândirii mele la psihologia budistă. Aceasta nu înseamnă că sunt budist. Am chiar foarte puţine cunoştinţe despre ceea ce presupune practica religioasă de tip budist. Am mai multe informaţii despre practica religioasă de tip creştin, însă nici asta nu mă face creştin. Îi iubesc la fel de mult pe Iisus şi pe Buddha. Nu-mi sunt foarte simpatici nici predicatorii creştini, nici cei budişti. Mă voi strădui să nu fiu unul dintre aceştia, cu riscul ca ideile pe care le expun să pară originale (ceea ce, bineînţeles, nu mă deranjează!).

Ce este ataşamentul? Este o reacţie mentală trecătoare, intensificată prin repetiţie. El se dezvoltă din răspunsurile noastre spontane la stimulii din mediu, fiind forma întărită a acestor reacţii psihologice instantanee. Prin urmare, la baza ataşamentului stau senzaţiile primare de plăcere şi neplăcere. Aceste senzaţii, datorită repetării în timp, se transformă în atracţii şi respingeri puternice, adică în ataşamente pozitive (care ne plac) şi ataşamente negative (care nu ne plac). S-ar putea să-ţi sune ciudat “ataşament negativ”, dar te asigur că oamenii care se urăsc sunt extrem de ataşaţi unul de altul.

Ataşamentul nu este nimic mai mult decât **condiţionare.** Mai întâi cauza (stimulul) apoi efectul (senzaţia plăcută). Ciocolata ... gustul plăcut. Din nou ciocolata ... din nou gustul plăcut. Şi tot aşa, până la prima întâlnire cu medicul stomatolog.

Cum apar senzaţiile? Senzaţiile apar în urma contactului. Limba intră în contact cu un gust, mâna intră în contact cu o suprafaţă, urechea intră în contact cu un sunet. Altfel spus, analizatorii senzoriali (organele de simţ) intră în contact cu însuşirile concrete ale obiectelor şi fenomenelor. Orice contact al obiectelor (şi aici înţeleg şi “obiectele” interne) cu corpul sau mintea, produce o scânteie de senzaţie. Senzaţia este un fel de răscruce la care se întâlnesc mintea şi corpul. Ea

realizează cea mai simplă legătură organism-mediu, legătură pe care se construiesc altele, din ce în ce mai elaborate. Acesta este motivul pentru care cea mai prestigioasă tehnică budistă de meditație, Vipassana, se realizează având ca obiect al atenției focalizate senzațiile fizice, cea mai simplă și accesibilă realitate internă. Școlile terapeutice de orientare experiențială care au devenit conștiente de întrepătrunderea senzațiilor cu gândurile și trăirile emoționale au pus la punct o serie de tehnici de acces la aceste niveluri subtile ale psihicului, pornind de la nivelul elementar al proceselor senzoriale. Cu toate acestea, nu sunt rare cazurile în care oamenii își ignoră propriile senzații, devenind atenți doar atunci când intensitatea acestora atinge un prag dincolo de care se află doctorul, terapeutul sau sistemul judiciar.

Laureatul premiului Nobel, Gerald Edelman, a arătat cum modurile noastre obișnuite în care simțim, gândim și acționăm sunt susținute la nivel neurologic de conexiuni care sunt cu atât mai puternice cu cât repetițiile sunt mai dese. Cel care a spus "repetiția este mama învățăturii" nu a greșit foarte mult. Din acest punct de vedere, cu amendamentul că cel care a "învățat" în acest fel nu este obligatoriu să fi înțeles. (Întrebare pentru studenți: în acest caz, cine este mama înțelegerii?)

Traseele neuronale seamănă cu drumurile printr-un parc: dacă mai mulți oameni, conform principiului "drumul drept e cel mai scurt", calcă pe iarbă, în curând va apărea o potecă îmbietoare, ce îți va face cu ochiul și ție, mai ales dacă te grăbești.

Colivii, închisori, lanțuri

Budismul identifică în atașament rădăcina tuturor suferințelor și vorbește despre 4 tipuri de atașament. Primul dintre ele este **atașamentul pentru plăcerile senzoriale.** Suntem atașați de anumite forme, culori, sunete, gusturi sau senzații tactile. Ai avut o piesă muzicală pe care să o fi ascultat minute în șir? Există un gust delicios la care îți e greu să renunți? Te reîntorci periodic, în gând, la imaginea casei în care ai copilărit? Îți e imposibil să nu însoțești cafeaua de dimineață cu o țigară de calitate? Aștepți weekend-ul, în care vei dormi pe săturate, cu sufletul la gură? Acesta e atașamentul de plăceri senzoriale efemere. La un alt nivel, dar mai tragic, este dorința consumatorului de drog pentru senzațiile plăcute sau euforice, deși satisfacerea acestei dorințe îi consolidează lanțurile dependenței.

Al doilea este **atașamentul de propriile opinii și credințe.** Ești convins, ca liberal, că ideile social-democrate sunt greșite. Ca psihanalist, nu dai doi bani pe procedurile și programele terapeutice cognitiv-comportamentaliste. Ca inginer, psihologii, sociologii și filosofii, între care nu faci nici o distincție, îți par aerieni și inutili. În disputa cu partenerul de cuplu ai dovezi zdrobitoare în favoarea vinovăției lui.

Nimeni nu ne poate clătina ideile de care suntem atașați (să le spun "fixe"?) iar cine îndrăznește să le pună la îndoială declanșează uneori conflicte intense, finalizate, când argumentele se termină, cu insulte, pumni sau diseminări de salivă, adică arsenalul favorit al animalelor care stau pitite prin cromozomii noștri. O judecată personală sau o concepție la care ținem, atunci când sunt puse sub semnul întrebării, ne afectează inevitabil. Este dureros să constați că ideile în care crezi cu putere nu sunt împărtășite, ba e posibil să fie chiar eronate.

Desigur, până la un punct, a avea încredere în felul în care vezi lucrurile este un mod sănătos de funcționare în lume. Aceasta nu e echivalent cu a crede că ești deținătorul adevărului absolut. Când ideile în care crezi încetează a mai crea armonie (internă sau externă), a-ți menține atașamentul pentru ele (adică a nu le abandona) devine o formă de nebunie. Convingerile, opiniile și părerile la care nu ești dispus să renunți, când există motive solide, te împiedică să vezi lucrurile așa cum sunt. O astfel de atitudine poate fi chiar catastrofală, ca atunci când continui să crezi că ai o căsnicie fericită deși certurile cu soțul sunt zilnice sau nu-ți pui problema sănătății tale deși abia te mai ții pe picioare.

Cei care se cred prea deștepți nu-și vor face timp să-i mai asculte și pe alții. Mințile pline cu opinii experte despre oameni și lucruri sunt ca niște vase din care apa nu e schimbată niciodată! Ce flori ar putea crește acolo? În domeniul de mare finețe al spiritualității, explicațiile și revelațiile împietrite în dogmă se opun chiar scopului pentru care au fost emise. Litera ucide spiritul învățăturii

iar exemplul călugărilor din Evul Mediu care se autoflagelau îmi pare relevant pentru acest tip de patologie spirituală. Prin contrast, Sutra celui de-al treilea Patriarh îmi oferă un exemplu de gândire rezonabilă: “Nu căuta adevărul. Doar încetează să mai adori opiniile”.

Al treilea este **ataşamentul pentru ritualuri şi ceremonii religioase.** Mai ales în lumea modernă, aspectele exterioare ale participării religioase par a fi instaurat o asemenea dominație psihologică încât înțelesul lor fundamental e tot mai greu de desluşit. Cât de mult contează o cruce pe care ți-o faci mecanic? De ce nu trebuie să munceşti într-o anumită zi a săptămânii? Cum te ajută o rugăciune pe care o spui fără să o înțelegi sau o mantra pe care o repeți că un papagal?

Chiar ataşamentul pentru practica spirituală, finalizat în sentimentul că eşti o persoană cu preocupări elevate, deasupra mediocrităților din jurul tău, este de natură să te îndepărteze exact de scopul pe care ți l-ai propus. Devotamentul în urmarea ritualurilor religioase nu are nici un fel de valoare dacă prin minte continuă să circule gânduri şi sentimente impure. Cât de mult crezi că îi pasă lui Dumnezeu de afacerile sau proprietățile tale, de succesul tău social? Cum se poate dezvolta o atitudine religioasă într-un suflet nevindecat de ură sau lăcomie? Acțiunile şi gesturile lipsite de conținut, făcute din obişnuință sau sub presiunea normativă a mediului, îmi par chiar mai rele decât activitățile neinvestite religios, dar făcute autentic, fară nici un fel de prefăcătorie. Mi-e foarte greu să înțeleg ce satisfacție are cineva când merge la biserică, la templu sau la moschee cu aceeaşi minte cu care merge la piață sau la restaurant. Dificultăți similare am cu cei care participă la ritualuri doar pentru a-i judeca pe cei care nu participă. Şi sunt constant uimit de cei care urmează protocolul religios cu speranța că Dumnezeu are câte un dosar cu numele lor, în care le bifează conştiincios participarea.

În sfârşit, al patrulea şi cel mai subtil dintre toate este **ataşamentul pentru “eu”.** De fapt, acesta este ataşamentul primordial. El se bazează pe iluzia că undeva înăuntrul corpului sau a minții există o entitate permanentă, un subiect separat al experiențelor. În capitolul despre “Eu” am analizat pe larg această iluzie. Nu simt nevoia de a mai adăuga ceva, cu excepția observației că tot ceea ce facem se învârte în jurul acestui ataşament, aşa cum sfoara se strânge în jurul unui ghem, facându-1 tot mai mare.

În budism, primul pas pe Nobila Cale cu 8 trepte se numeşte înțelegerea corectă. El se referă la înțelegerea faptului că tot ceea ce există se află într-o stare de flux, că totul vine şi pleacă, inclusiv elementele corpului şi minții. Prin urmare, în acest flux nesfârşit al schimbării, nu există o entitate definită şi stabilă undeva, într-un loc misterios. Totul face parte din flux, viața este o imensă curgere, un gigantic proces de schimbare ce nu privilegiază nimic. Eul ca entitate separată este doar o iluzie însă o iluzie cu o asemenea forță de convingere încât învârte fără odihnă roata suferinței.

Nimic din ceea ce există nu este de sine stătător, ci este rezultatul unei vaste rețele de cauze şi condiții, schimbându-se sau dispărând atunci când respectivele cauze şi condiții se modifică. Lucrurile şi ființele sunt interconectate aşa cum sunt legate ochiurile unei plase. Nimeni cu o vedere bună n-ar putea spune că ochiul unei plase există independent. Ei bine, deşi Universul este o astfel de plasă uluitor de mare, majoritatea dintre noi credem că există un ochi de plasă independent, Eul. Este un mod de a nega regula eternă a acestui Univers, anume că orice există este expresia relațiilor dintre o mulțime nedefinită de obiecte şi fenomene. Deoarece mai multe elemente apar simultan, ele creează iluzia Eului, în acelaşi fel în care elementele unui puzzle, puse, **la un moment dat,** în perfectă armonie, creează imaginea unui copac sau a unei flori. Dar copacul sau floarea nu sunt decât imagini, rezultatul relațiilor dintre piesele de puzzle. A acorda realitate Eului este ca şi cum ai acorda realitate imaginii construite a copacului, aşteptând că această să facă flori, pe care tu să le culegi. Ataşamentul pentru Eu vizează aceste fructe care nu vor apărea niciodată, iar rezultatul ataşamentelor este inevitabil: suferința.

Din acest punct de vedere, cauza ultimă a suferinței nu este ataşamentul ci ignoranța din care izvorăşte ataşamentul. Nu ştiu cine sunt. Nu sunt conştient de natura mea impermanentă. Cred că sunt o entitate separată, Eul. Împart lumea în “eu” şi “celălalt” şi reacționez la “celălalt”. Răspunsurile sunt polarizate pe axa plăcut-neplăcut. Caut să am senzații/trăiri plăcute şi să le evit pe cele neplăcute. Sunt atras de trăirile plăcute, le doresc, uneori cu o intensitate ce poate fi numită

lăcomie. Resping şi condamn trăirile dezagreabile, dureroase, manifest o atitudine ostilă faţă de ele. Viaţa mea se dezvoltă între aceşti doi poli, din care sunt dispus să accept : doar unul singur. Şi pentru că nu este totală ci parţială, această acceptare conţine, în mod necesar, seminţele polului opus, adică **suferinţa.** Pe scurt:

Ignoranţa —► Ataşament —► Suferinţă

În psihoterapie, ca şi în viaţa obişnuită, cunoaşterea acestei ecuaţii simple este suficientă pentru a ilumina acţiunile celui care vrea să iasă din cercul vicios al suferinţei. A-mi investiga cu răbdare şi luciditate ataşamentele este pasul intermediar către a afla cine sunt eu, nu în lumea iluzorie a separării ci în lumea reală a unificării. Nu te poţi elibera de ataşamente dacă nu le înţelegi natura, după cum nu te poţi elibera din strânsoarea chinuitoare a Eului dacă nu-i pătrunzi toate ungherele.

În esenţă, a te elibera de un ataşament **înseamnă a da drumul.** Îi dai drumul unui rol (copil/student/părinte/soţ) sau unei relaţii în care nu mai există angajament reciproc. Dacă te cramponezi, dacă nu dai drumul rămâi **un prizonier al trecutului.** De pildă, a te aştepta, la 25-30 ani, că părinţii să te finanţeze pentru a face faţă vieţii este un fel de a fi ataşat de rolul de copil, adică a nu trăi în prezent (îţi refuzi rolul de adult). A te ataşa de o poziţie socială înseamnă “a ţine de scaun”, în condiţiile în care vârsta, abilităţile manageriale sau capacitatea de a te implica nu te mai recomandă pentru acel loc iar tu refuzi să accepţi această realitate prezentă.

A trăi în trecut, din motive de ataşament, este ca şi cum ai locui lângă un izvor, persistând în a bea apa depozitată în butoiul din pivniţă. **Izvorul este prezentul,** el îţi oferă energii în totalitate noi, proaspete. Apa din pivniţă, după un timp, devine stătută. Poate e chiar infestată. Cât de hrănitoare crezi că e pentru tine?

Într-o relaţie, cei mai înalt dar pe care i-1 poţi face celuilalt este să-i oferi libertate. Nu există nimic mai măreţ. În ce fel îl iubeşti dacă te chinui să construieşti o colivie în jurul lui? Şi dacă rămâne, prins în plasa manipulărilor tale, cât de fericit vei fi tu, trăind alături de un om nefericit? Vei ajunge să-1 urăşti. Şi nu încerca să te păcăleşti, crezând că tu îl vei face să se bucure de viaţă. Dacă îl ţii închis, tu eşti condiţia fundamentală a nefericirii lui.

Dacă ai fi o pasăre, tu ţi-ai dori să trăieşti toată viaţa într-o colivie, oricât de amenajată ar fi aceasta? N-ai avea chef să te avânţi puţin în înaltul cerului? Să planezi folosind forţa vântului şi să aterizezi unde doreşti tu? Adică să transformi colivia dintr-o închisoare într-o casă, ale cărei uşi sunt întotdeauna deschise?

Ataşamentul construieşte închisori. Detaşarea eliberează. Închisorile sunt încăpătoare şi au întotdeauna cel puţin un locatar: tu însuţi. Când eşti ataşat nu poţi fi altceva decât prizonierul ataşamentelor tale.. Forţând puţin nota, a fi foarte ataşat de maşina ta este ca şi cum ai dormi peste noapte în ea, de teamă să nu o fure cineva. A fi foarte ataşat de casa ta este ca şi cum ai sta tot timpul în ea, refuzând să te plimbi prin oraş sau să vezi şi alte case. Ceva asemănător se întâmplă în realitatea mentală: tu eşti psihologic legat de obiectele ataşamentelor tale, fie acestea persoane sau lucruri.

Îmi vei spune: Ce este rău în a fi legat? De ce nu-1 întrebi pe câinele tău? Poate şi lui îi place să iasă la plimbare, fără zgardă.

Atenţie, cuvintele sunt înşelătoare! Nu confunda lanţul ataşamentului cu legătura sufletească, adică relaţia de apropiere sau comuniune dintre 2 persoane. Afecţiunea “leagă” prietenii sau iubiri, dar nu în sensul în care 2 condamnaţi sunt legaţi unul de altul, astfel încât să nu se poată deplasa în direcţii opuse. Poate nici nu e potrivit verbul “leagă”. Iubind paradoxul, îmi vine să spun că afecţiunea “dezleagă”, adică eliberează oamenii din carapacea propriului egoism şi le permite să se apropie unii de alţii, pentru a trăi experienţa unei întâlniri libere.

Nu-i poţi împiedica pe oameni să avanseze pe propriul lor drum. Îi poţi doar întârzia sau: deturna temporar. Îi poţi păcăli o vreme, convingându-i că ceea ce îţi doreşti pentru ei este totuna cu ceea ce au nevoie. Dar energia acestei iluzii se va epuiza la un moment dat, aşa cum noaptea se termină la un moment dat. Chiar şi nopţile polare au sfârşit. Iar apariţia soarelui, adică a conştiinţei,

face ca totul să apară în altă lumină. De la cel pe care l-ai reținut - sau deturnat nu vei obține recunoştinţă. În cel mai bun caz te va ierta şi va încerca să uite ce s-a întâmplat iar în cel mai rău caz te va copleşi cu resentimente şi ostilitate. Ce crezi, merită?

Poate e mai avantajos pentru amândoi nu doar să nu-1 reții, ba chiar să-i sprijini în evoluția lui (dacă îi aprobi orientarea). Dacă drumul lui e diferit de drumul tău şi el evoluează, ce te împiedică să te bucuri pentru el? Ce interes ai în a-1 vedea nefericit? Dacă nu-1 reții şi ei alege drumul pe care mergi şi tu, ce dovadă mai bună a armoniei de valori/ scopuri dintre voi crezi că ar putea să existe? Acesta este **testul suprem. Orice ai iubi lasă-l liber!** Dacă se întoarce la tine, sărbătoreşte! Dacă nu se întoarce, relaxează-te! Nu era pentru tine. Menirea lui era să zboare în altă parte. El trebuie să-şi caute bucuria într-un alt loc, cu altcineva.

Gelozie şi ataşament

Într-o relație de cuplu, unul dintre chipurile cele mai hidoase ale ataşamentului posesiv este gelozia. Dezvoltarea geloziei arată că iubirea este pe cale de a fi distrusă. Nu voi înceta, să repet că iubirea şi libertatea se hrănesc una pe cealaltă, se întrețin şi se dinamizează reciproc. Un scurtcircuit într-o zonă se reflectă imediat în cealaltă, întrucât aparțin aceluiaşi tot. Dacă lucrurile stau aşa. cum ai interpreta faptul că te doare să vezi că partenerul tău este atras şi se simte bine cu o altă femeie? Că partenera ta a întâlnit un bărbat mai interesant sau mai iubitor, care conține promisiunea unei vieți mai bogate? Din ce abisuri ale sufletului apar suferința sau furia ta? Peste cine credeai că eşti stăpân, pe cine simțeai nevoia să posezi? Ataşamentul din spatele aşa-zisei iubiri nu este decât o modalitate de apune cătuşe, de a-1 înlănțui pe cel pe care pretinzi că-1 iubeşti. Sentimentul geloziei e minunat, deoarece te trezeşte din acest vis caraghios. Îți arată până la ce punct ai evoluat, adică unde îți sunt limitele. Depinde numai de tine dacă vrei să le depăşeşti sau nu. Dacă te simți pregătit sau nu. Dacă îți poți sau nu reprezenta ceea ce este dincolo de ele.

Cert este că nu te poți angaja în acest proces de autoextensie dacă nu-ți extinzi capacitatea de a iubi. Ori, cum spuneam, iubirea dăruieşte sau amplifică libertatea. Iubirea nu taie aripile, nu le leagă fedeleş, nu le condamnă. Iubirea nu construieşte închisori, nu înalță ziduri, nu tocmeşte avocați sau detectivi particulari. Închisorile, oricât de sofisticate pe dinăuntru, rămân închisori. Ele sunt construite din frică.

Gelozia îți vorbeşte, în limbajul ei fară cuvinte, despre stadiul în care te afli. Mai precis, despre intensitatea ataşamentului pentru imaginea dinlăuntrul tău. Nu, nu am greşit. Ataşamentul pentru o persoană exterioară nu face decât să reflecte ataşamentul pentru o imagine interioară, de care respectiva persoană se apropie mai mult sau mai puțin. **Exteriorul reflectă interiorul!**

Ceea ce numim iubire în mod obişnuit traduce atracția pentru o realitate externă ce evocă sau activează, într-o anumită măsură, o realitate internă. Problemele apar când realitatea externă începe să se comporte altfel decât te aştepți, în baza imaginii construite înlăuntrul tău! Te ataşezi de exterior deoarece exteriorul te ajută să-ți revelezi interiorul. Însă niciodată exteriorul nu se va suprapune perfect peste interior. Exteriorul are gradele lui de libertate şi nu le poți accepta pe toate cu uşurință. Gelozia arată măsura în care **nu permiți** lumii din afară ta să fie ceea ce este. Ea îți creează o situație extraordinară, în care să-ți răspunzi la întrebarea: Ce ți-ar trebui pentru a accepta într-o măsură mai mare nevoile, preferințele şi sentimentele celui/ celei de lângă tine?

Iubirea întrețesută cu ataşamentul este la fel de aproape de iubirea reală, necondiționată ca standardele de viață din România şi Elveția. Ataşamentul posesiv face din cel iubit o prelungire a propriului Eu. Tu eşti cel pe care îl iubesc, tu eşti "al meu", tu îmi aparții. Aceasta e o idee cu un gust mult mai dulce că mierea. Trezirea din ea este ca şi cum ai bea sucul unei lămâi, asortate cu un grapefruit. Nemaifiind adormit, începi să distingi imaginile din capul tău de realitățile din afară ta. Dacă ai suficientă putere lăuntrică, vei accepta nevoile celui din afară ta, poate chiar vei contribui la satisfacerea lor, fără să pretinzi ceva în schimb. Acesta ar fi un exemplu de iubire fără condiții.

Dacă nu o poți practica, e mai bine pentru toată lumea să te retragi. Cui crezi că i-ar folosi reproşurile, acuzațiile, şantajul sau amenințările tale? Relația va deveni un laborator infernal în care

vor fi recirculate emoţii negative şi distructive. Ce se poate dezvolta, ce poate înflori într-o asemenea atmosferă? Dacă în acest spaţiu trăiesc şi copii, datorită gradului superior de receptivitate, ei vor absorbi şi mai uşor toxicitatea emoţională din jur. Ai o idee, oricât de vagă, despre consecinţele la distanţă ale acestui tip de convieţuire?

În plus, dacă persoana la care ţii se orientează spre altcineva, nu poţi fi sigur că nu e ceva temporar. După un timp, poate se va întoarce la tine. Eşti dispus să-i oferi această şansă? Crezi că poţi să fii atât de generos? Uneori este vorba doar de o atracţie strict sexuală, de o aventură, de câţiva fiori. Relaţiilor de acest tip le lipseşte intimitatea. Sexul este prezent, afecţiunea este absentă. Afecţiunea nu creşte decât în intimitate. Dacă persoana la care ţii renunţă la afecţiune pentru sex, nu e nici un motiv să plângi după ea. Dacă face asta probabil că nu e în toate minţile.

Nu lăsa gelozia să-ţi paralizeze iubirea. Nu renunţa la iubire în favoarea geloziei. Să renunţi la iubire e foarte uşor, nu trebuie să depui nici un efort. E suficient să spui: “Relaţia noastră s-a încheiat. De mâine tu nu mai exişti pentru mine”. Să renunţi la gelozie e dificil. E nevoie de muncă. Trebuie să înveţi sa fii mai tolerant, şi să distingi imaginaţia de real, mai puţin posesiv şi să distingi fantasmele personale de realitate. Într-un cuvânt, să fii **mai detaşat,** lăsând viaţa să fie ceea ce este.

Dacă ai fost dezamăgit din dragoste e floare la ureche să nu te mai deschizi în faţa nimănui sau să te călugăreşti, pretextând că singurul care merită iubit este Dumnezeu. Dar este o provocare imensă să înveţi să iubeşti fără a fi gelos, fară a-1 transfonna pe celălalt în bunul tău personal. Iar dacă ai învăţat să iubeşti încurajând, stimulând şi hrănind libertatea celor din jur, dă-mi voie să mă mir că mai exişti pe această planetă.

Principiul unificării interne

În ce mă priveşte, singura modalitate la care sunt capabil să mă gândesc pentru a atinge un asemenea nivel este realizarea unificării interioare. Tu eşti un bărbat care conţine în interior principiu feminin. Tu eşti o femeie care conţine înlăuntrul ei principiul masculin. Mai plastic spus, înlăuntrul tău trăieşte o femeie, respectiv un bărbat. Aceste potenţialuri lăuntrice vor să se împlinească, să se manifeste în lume. Ele sunt asemenea unor radare, care încep să facă bip-bip atunci când detectează ceva care să le semene. Cu cât le pare că seamănă mai mult, cu atât încep să o ia razna. Acesta e fenomenul îndrăgostirii.

Un bărbat se îndrăgosteşte de o anumită femeie deoarece doar aceasta se apropie de femeia lui interioară. O femeie este atrasă magnetic de un anumit bărbat deoarece acesta trezeşte bărbatul ei interior. În prezenţa persoanei care îţi dinamizează potenţialul ceva tresaltă în fiinţa ta, ceva începe să se mişte în tine. Polul opus se trezeşte la viaţă. E firesc să fii bucuros, e normal că să începi să vezi lumea cu alţi ochi. Procesul de realizare a unificării interne a fost repomit.

Mecanismul psihologic al ataşamentului intervine dacă nu eşti conştient că femeia din afara ta doar rezonează cu femeia din interiorul tău, dar nu o întruchipează fidel, pentru că nu ştii aproape nimic despre dinamicile tale energetice, te ataşezi de exterior, crezând că ceea ce trăieşti se datorează exteriorului. **Eroare!** Exteriorul doar trezeşte ceea ce în tine deja există! O femeie foarte sensibilă îţi revelează propria sensibilitate, de care nu erai conştient. Un bărbat ferm îţi trezeşte propria capacitate de a fi tranşantă sau neclintită. Ei nu creează aceste disponibilităţi în tine pentru că tu deja le ai. Prin intermediul lor doar le conştientizezi.

Deoarece exteriorul se potriveşte într-o anumită măsură cu ceea ce conţii, tu spui “acesta e bărbatul vieţii mele” sau “aceasta e femeia pe care o caut”. Încearcă să fii mai atent. După un timp vei descoperi la femeie sau la bărbat aspecte mai puţin simpatice sau chiar detestabile. Ataşamentul te va împiedica să elimini sau să schimbi acele părţi din personalitatea celuilalt, pentru a-1 face să se potrivească perfect peste imaginea ta. Din nou, eroare! Singura persoană de pe această lume pe care o poţi transforma eşti tu însuţi, în rest nu vei transforma pe nimeni. Cel mult poţi ajuta pe cineva să se transforme dacă doreşte aceasta.

Nu încerca să faci dintr-o mâţă o leoaică, chiar dacă ambele sunt feline. Dacă vrei o leoaică, caută o leoaică. Cu ce ţi-a greşit biata mâţă, ca să o supui unei metamorfoze imposibile?

Se întâmplă ca, descoperind realitatea celuilalt, efervescența de început a trăirilor tale să se atenueze. Este un proces absolut natural, care te aduce cu picioarele pe pământ. Abia acum poți vedea relația în termeni mai realişti şi abia cum vei decide natura angajamentului tu. Dacă ai o anumită motivație, vei accepta să trăieşti cu frustrarea că cel din exterior nu se ridică la înălțimea idealului tău interior. Dacă eşti încă foarte tânăr, te vei strădui să-l modelezi pe celălalt, până în clipa în care fie vei fi epuizat, fie vei deveni mai tolerant.

Într-un târziu, unii înțeleg că împlinirea nu poate fi găsită în afară, deşi exteriorul poate ajuta enorm procesul lăuntric de împlinire. Unitatea se realizează mai întâi în interior apoi radiază în exterior, ca razele unui soare. Întâlnirea adevărată se produce între principiul masculin şi principiul feminin, între bărbatul şi femeia interioară. Întâlnirile exterioare sunt tranzitorii. Ele deblochează sau împing mai departe unificarea internă, întâlnirea interioară poate deveni eternă, ceea ce este echivalent cu a spune că transcende timpul. Când ambele aspecte ale ființei tale sunt dinamizate şi armonizate poți iubi pentru prima oară într-un sens superior, fără nici un fel de condiționări şi ataşamente.

Învățăturile spirituale ne îndeamnă să nu ne ataşăm de lucrurile acestei lumi, deoarece ele sunt schimbătoare şi perisabile. Până la sfârşitul adolescenței cam toată lumea se convinge de acest adevăr. Obiectele se creează, se distrug sau dispar, ființele îmbătrânesc, se îmbolnăvesc sau mor. Experiențele fericite devin amintiri, la fel cele negative. Senzațiile plăcute sunt urmate de altele neplăcute şi tot aşa, într-o succesiune nesfârşită. Timpul devorează tot ceea ce întâlneşte, dizolvă vechile forme pentru a crea altele noi, pe care le va zdrobi mai târziu. În iconografia hindusă, Kali simbolizează perfect această funcție nimicitoare a timpului.

În ciuda acestei realități care ne strigă din toate direcțiile "Nimic nu e permanent", continuăm să ne ataşăm de persoane şi obiecte. Pare ceva absurd dar face parte din ordinea subtilă a lucrurilor. Face parte din îndelungatul proces de trezire a conştiinței. Trebuie să ai ceva pentru a învăța să renunți. Trebuie să te ataşezi pentru a descoperi detaşarea. Trebuie să te agăți pentru a învăța să dai drumul.

Ce afirm acum poate pare a contrazice tot ceea ce am scris anterior. Este ca şi cum m-aş fi mutat de partea cealaltă a ataşamentului, pe care îl văd din altă perspectivă. Ataşamentul are o funcție didactică neîndoielnică. Fără el nu ai putea cunoaşte bucuria detaşării. Dacă nu ții strâns nu vei şti cum e să dai drumul. Dacă nu acumulezi avere nu ştii cum e să o împărți. Acesta e unul din cele 2 motive solide în lupta pentru prosperitate. Aş vrea că toți oamenii să facă experiența bogăției, pentru a învăța să dăruiască. Al doilea motiv e de natură pragmatică: nevoile trupului trebuie acoperite satisfăcător pentru ca nevoile sufletului sa devină perceptibile. Altfel, dacă mațele îți ghiorăie de foame, e puțin probabil să-ți ardă de muzică clasică (dacă nu mă crezi, du-te să vezi "Pianistul" lui Roman Polanski).

Trebuie să posezi înainte de a fi deposedat. O casă, o familie, o identitate. Tot ce ai îți va fi luat înapoi. Toate cristalizările de energie de care te ataşezi îți vor fi retrase. Poate nu mâine, nici poimâine. Nici anul viitor. Poți încerca să le protejezi, să le consumi, să le aperi de curgerea devastatoare a timpului. Este imposibil. La un moment dat chiar Eul cu care te identifici va fi dizolvat. Este doar o chestiune de timp.

Prin urmare, ataşamentele sunt la fel de naturale ca norii pe cer. Ele creează contextul pentru a trăi seninul detaşării. Pur şi simplu nu pot fi evitate. Apar fără ca tu să bagi de seamă, însă din clipa în care devii conştient de ele, poți interveni pentru a împiedica expansiunea. Este ca şi cum ai izola un incendiu într-o pădure. După aceea, te vei ocupa de stingerea lui. Altfel spus, vei învăța să te eliberezi de ceea ce ai îmbrățişat cu pasiune, nu în sensul că vei arunca obiecte la care ții sau că vei alunga persoanele dragi din viața ta, ci că vei renunța la a te crampona de ele, lăsându-le să plece sau să dispară când le-a sosit vremea. Întregul Cosmos colaborează pentru a aduce forme noi în existență, a le menține un timp şi a le distruge, pentru a împrospăta scena vieții cu alte modele. Aşa cum nu te poți opune naşterii
(îți aduci aminte să fi făcut ceva pentru a te naşte?), e lipsit de sens să te opui morții şi pierderii, deoarece dispariția, risipirea sau îndepărtarea asigură echilibrul absolut necesar funcționării sistemului.

Dacă nu ai expira aerul pe care îl inspiri, cât timp crezi că ai putea trăi? Aerul e prețios pentru oxigenarea plămânilor tăi, ceea ce nu înseamnă că trebuie să-1 reții o veşnicie. Tu eşti viu tocmai pentru că îi dai drumul. Acesta e ritmul vieții. Inspirația e urmată de expirație. Ataşamentul e urmat de detaşare. Orice perturbare a ritmului generează probleme şi tensiuni.
Tensiunile care depăşesc un anumit prag fac sistemul să explodeze.

Teama de moarte

Dacă este foarte ataşat de țigări, alcool sau droguri, dincolo de un anumit prag, corpul tău va ceda. Există diferențe interindividuale între praguri: unele sunt mai jos, altele sunt mai sus. Însă întotdeauna există un prag. Dacă poți renunța înainte de a-1 atinge, probabil ai învățat una dintre cele mai importante lecții din viața ta. Dacă nu ai renunțat la timp, suferința va fi învățătorul tău necruțător.

Când erai un copilaş, mâna ta ținea strâns pe cea a mamei sau tatălui tău. Apoi ai crescut şi ai început să-i dai drumul din când în când. Ai crescut şi mai mult, atingând o vârstă la care e o ruşine să mergi pe stradă ținându-te de mână cu părinții tăi (observi ce puternică este această interdicție?). Prima dată când ai renunțat la mâna protectoare a părintelui nu ai fost prea sigur pe tine. Acum nu-ți poți imagina ceva mai banal decât a păşi singur. Unde s-a dus frica inițială? S-a dizolvat în procesul maturizării tale. Desigur, acum fricile sunt altele deoarece au apărut alte ataşamente.

De pildă, unul dintre cele mai puternice ataşamente este acela pentru corpul fizic. În lumea contemporană, oamenii discută intens despre vreme, modă sau fotbal şi evită conştiincios orice abordare mai profundă a problematicii morții. Deoarece subiectul se constelează totuşi în inconştientul colectiv, el este contrabalansat printr-o preocupare constantă pentru tinerețe şi frumusețe. Cât de des vezi în reclame chipuri zbârcite, oameni bătrâni, suferinzi şi bolnavi?

Totuşi moartea este un fenomen la fel de omniprezent ca viața. În fiecare secundă mor celule din corpul tău şi nu vreau să mă gândesc la neuronii care mor în acest moment. Mori câte puțin din clipa în care te naşti şi, cum spun unii, viața este o boală lentă, cu un prognostic foarte prost şi sigur. Moartea nu se află undeva în viitor, ci chiar aici şi acum. Neştiind însă ce îi urmează, realitatea ei este sistematic negată sau ignorată. Despre moarte nu se vorbeşte altfel decât serios, grav, cu tristețe sau amărăciune. Moartea este la fel de firească precum somnul, însă nimeni nu pare a fi înspăimântat de ideea de a dormi.

Frica de moarte nu are alt fundament decât identificarea cu corpul fizic, corp care, ca orice alt obiect al lumii, este supus degradării şi descompunerii. Murind, corpul restituie Cosmosului atomii pe care i-a împrumutat, aşa cum un debitor restituie băncii suma împrumutată pentru a construi o casă. Nu e exclus că unii din atomii care te alcătuiesc să fi aparținut, pe, linia timpului, unui dinozaur sau unei stele. Moleculele de aer pe care le inspiri au fost cândva inspirate de artiştii Renaşterii şi, peste ani, vor fi respirate de nepoții tăi, cetățeni ai Uniunii Europene. Ceea ce e valabil pentru atomi se aplică la sentimente şi gânduri. Acestea circulă prin univers la fel ca atomii şi aerul. Noi suntem atât de intim legați încât nimic nu este al nostru deşi totul ne aparține.

Teama inconştientă de anihilare este rareori compensată de astfel de argumente. Sentimentul că într-o zi nu vei mai fi, că viața ta va înceta la un moment dat nu este chiar ceva la care să reflectezi dimineața, când te îndrepți plin de voie bună spre servici. Dar moartea privită cu luciditate încetează de a fi o sperietoare.

În această rețea infinită de relații, în care nu există nimic separat, doar simțul identității separate este cel care moare odată cu corpul. Aceasta face din moarte nu o tragedie, ci o binecuvântare. A realiza imensa iluzie în care ai trăit, crezând că eşti un anumit corp, nu poate fi altfel decât euforic. De aceea tradițiile înțelepciunii te îndeamnă să mori pentru a renaşte. Ele nu se referă la moartea fizică pentru a renaşte în Rai sau în una din lumile astrale hinduse, ci la moartea identității separate pentru a renaşte în lumea unitară a Sinelui. Un aforism aparent enigmatic spune următoarele: “Cine moare înainte să moară nu mai moare după ce moare”. Cu alte cuvinte, pentru

cel care îşi realizează identitatea cu Sinele încă din timpul vieții, momentul morții nu mai conține nimic spectaculos, fiind ca şi cum şi-ar schimba hainele.

Analogic vorbind, Spiritul este precum spațiul. În spațiu se construiesc tot felul de case, vile, palate sau bordeie. Pereții acestora despart spațiul din interior de spațiul din exterior. Delimitările simt arbitrare deoarece spațiul este pretutindeni acelaşi. Când casele sunt erodate de timp şi se prăbuşesc (deci când corpurile mor şi sunt devorate de viermi), spațiul din interior pare să-şi regăsească unitatea cu spațiul exterior. Spun "pare" deoarece această continuitate nu s-a pierdut niciodată, doar pereții şi acoperişul caselor creând iluzia separării. A renaşte, din acest punct de vedere, înseamnă a realiza ceea ce ai fost întotdeauna dar, temporar, ai uitat. De aceea Iisus spune, spre oroarea învățaților vremii: "Adevărat îți zic ție: Cine nu şe va naşte din nou nu va putea să vadă împărăția lui Dumnezeu. Iar Nicodim a zis către El: Cum poate omul să se nască fiind bătrân?" (Ioan, 3,3)

Upanişadele spun acelaşi lucru: oceanul spiritului produce la nesfârşit valuri ce par distincte şi separate dar care sunt indisociabile în adâncimile liniştite ale oceanului. Valul care se naşte şi moare este doar o expresie a oceanului infinit şi nemuritor.

O tehnică fabuloasă de a relativiza viața şi moartea, privindu-le cu detaşare, este de a te gândi la un timp în care nu existai, deoarece nu te născuseşi şi la un altul în care nu vei mai fi, deoarece vei fi murit. Fă acest lucru acum, în prezent. Nu ştiu ce simți tu, dar pentru mine este ca şi cum, simultan, sunt şi nu sunt întrucât simt, mă simt liber să încerc tot ce-mi trece prin cap. întrucât nu sunt, nu văd nici un motiv pentru care să mă tem sau să mă ataşez de un anumit curs al acțiunii. Te-ai putea întreba dacă aceasta nu e o invitație la a deveni infractor sau criminal. Nu este, te asigur. Este ca şi cum te-ai întreba dacă dintr-o sămânță de cireş nu va creşte un bananier. Când înțelegi natura ultimă a lucrurilor, atitudinea în fața lor nu poate fi altă decât de dragoste, respect şi atenție. Poate şi cu un pic de umor. Ca în anecdota următoare:

"Iisus, impresionat de numărul mare de creştini la care s-a ajuns pe pământ, decide să se achite de promisiunea făcută cu ceva timp în urmă şi să vină pentru a doua oară. Pentru că în doi totul e mai uşor, îl ia cu el şi pe Sfanțul Petru. Imediat ce au ajuns, Sf. Petru apare pe canalele media pentru a anunța venirea Fiului Iui Dumnezeu. Deoarece nimeni nu 1-a crezut, îl sfătuieşte pe Iisus să repete unul din miracole.

"Dacă vei păşi pe apă, ca atunci, pe marea Galileei, oamenii se vor convinge că e vorba de tine".

Iisus acceptă recomandarea directorului său de campanie şi, ca dovadă, merge cu o barcă până în mijlocul unui lac, sub privirile a mii de jurnalişti înarmați cu camere de luat vederi. Ajuns acolo, coboară din barcă şi începe să meargă pe apă. După numai câțiva paşi însă, Iisus se scufundă, spre dezamăgirea celor prezenți.

Pe mal, Sf. Petru, încă sub imperiul şocului îl întreabă:

"Ce s-a întâmplat, Doamne?"

Iisus îi răspunde vizibil iritat:

"De ce nu mi-ai amintit că ultima dată când am mers pe apă nu aveam găurile astea în picioare?"

Teama de moarte are legătură şi cu capacitatea de anticipare a minții. Mintea se proiectează în viitor, unde întrevede sfârşitul inevitabil al corpului fizic. Acest eveniment nu ar fi asociat cu nimic neplăcut sau amenințător dacă mintea nu ar fi ataşată de corpul fizic. Eul, termen interschimbabil în acest context pentru "minte" este centrat pe continuitate. Pentru el, a se perpetua la nesfârşit e un lucru bun. Din identificarea cu corpul fizic se naşte, însă, anxietatea. Pentru corp există un timp când moartea e dezirabilă, când a trăi este mai chinuitor decât a muri (partizanii eutanasiei cunosc prea bine acest subiect). Pentru un corp tânăr şi sănătos moartea este o calamitate, dar pentru un corp îmbătrânit, slăbit şi ros de boală moartea este o salvare. Paralela cu somnul e mai mult decât sugestivă. După un somn bun, dimineața ai găsi absurd ca cineva să-ți propună să te culci din nou. Seara, după o zi de muncă epuizantă, nu e nevoie de nimeni să te convingă să te duci la culcare. Pur şi simplu adormi, pentru că ai nevoie de odihnă.

Uneori moartea apare în circumstanţe complicate şi nefericite, cum ar fi incendii, cutremure, accidente, crime sau boli devastatoare. Este ca şi cum ai fi obligat să te culci în miezul zilei, deşi nu ţi-e somn. Tradiţiile religioase sau iniţiatice au explicat în fel şi chip aceste momente-cheie, încercând să ofere oamenilor, dacă nu înţelegere, măcar consolare. Dincolo însă de legea karmei sau de voinţa misterioasă a lui Dumnezeu, cel puţin în cazul unei boli, nu e exclus ca trupul să moară tocmai pentru că e cea mai bună soluţie. Decât să faci vizite zilnice la mecanicul auto, n-ai prefera să-ţi iei o maşină nouă, în leasing? Corpul poate alege moartea când la nivelul inteligenţei sale organice, înţelege că nu are destule resurse pentru a rezista sau că, chiar dacă ar supravieţui, utilitatea sa ar fi practic nulă. Un Eu receptiv la aceste impulsuri şi suficient de înţelept va "curge" împreună cu această dorinţă, lăsând corpul să se stingă în mod natural. Nu am folosit întâmplător termenul "înţelept". Înţelepciunea intuitivă îţi permite să te mişti împreună cu forţele subtile ale vieţii şi morţii, renunţând la a te împotrivi unui proces necesar de schimbare a formelor. Există încă oameni, în special de la ţară, care se încredinţează fără teamă acestui proces, încrezători în ordinea mai adâncă a lucrurilor, în rest, în lumea sterilizată a clinicilor şi spitalelor, oamenii se împotrivesc bolilor foarte grave şi morţii, încercând până în ultimele clipe să facă ceva. Nu vreau în nici un caz să înţelegi că sunt adversarul medicinei moderne. Admir fără rezerve ingeniozitatea umană din sfera serviciilor medicale. Vreau doar să atrag atenţia asupra unui fel mai puţin disperat şi chiar elegant de a fi în armonie cu organismul tău. Durerea din fazele terminale ale bolii nu are legătură cu apropierea persoanelor de moarte ci cu încercările frenetice de a îndepărta acest moment. Pe măsură ce moartea se apropie, rezistenţa pe care o opui face acest proces insuportabil de dureros. Ca terapeut, am motive solide să cred că acceptarea senină a morţii, adică a punctului terminus al vieţii cu suport material, atenuează enorm suferinţa psihologică. Corpul are resurse suficiente pentru a face faţă suferinţei fizice dar este depăşit când are de înfruntat suferinţa suplimentară produsă de ignoranţă şi panică. A muri poate fi un eveniment la fel de miraculos ca a te naşte (personal, cred că sunt unul şi acelaşi lucru). Condiţia pentru . a-i percepe misterul şi frumuseţea este să nu interferezi cu el, adică să-1 laşi să evolueze singur, tot aşa cum laşi cântecul păsărilor să ajungă la urechile tale. Sunt conştient că o astfel de perspectivă asupra morţii, în lumea de azi, pare mai degrabă inedită, dacă nu excentrică, dar am speranţa că aceia a căror gândire nu a fost încă osificată de paradigmele în circulaţie o vor putea accepta, ca parte a vastului proces de înnoire a conştiinţelor.

Contraataşamentul

Aminteam, la începutul capitolului, de ataşamentul negativ. A sosit timpul să-1 analizăm. L-am botezat "contraataşamentul". Ştiu că sună preţios, dar îl găsesc nimerit ca termen, datorită legăturii cu noţiunea de "contrainvestire" din psihanaliză.

Contrainvestirea este o modalitatea de distribuţie a energiei personale ce foloseşte ca instrument sau suport pentru operaţiile defensive ale Eului. Ea apare atunci când un scop pulsional nu poate fi atins deoarece fie dorinţa sau nevoia sunt considerate inacceptabile, fie obiectul pulsiunii e evaluat ca interzis sau inaccesibil. Ca atare, obiectul este dezinvestit iar energia rămasă liberă este legată de reprezentări sau obiecte autorizate. Acestea derivă direct din obiectul iniţial interzis sau se opun accesului în conştiinţă a nevoii sau reprezentării inconştiente.

Formaţiunea reacţională şi formaţiunea substitutivă sunt categorii mari de contrainvestire. În primul caz obiectul interzis este înlocuit cu un obiect care îi este opus. (De pildă, preocuparea exagerată pentru curăţenie ascunde pulsiuni anale, adică nevoia de a fi în contact cu ceea ce este murdar sau dezgustător).

Obiectele inacceptabile (gunoiul, impurităţile, petele, jegul, şi, prin extensie, comportamentele abjecte, josnice, dezonorante, profanatoare) sunt dezinvestite iar energia devenită disponibilă este investită în reprezentări contrarii. Curăţenia, grija, ordinea sau puritanismul moral se opun pulsiunii periculoase şi asigură şi o gratificaţie prin natura comportamentelor social-autorizate.

În al doilea caz, obiectul interzis este înlocuit cu un obiect asociat. Pulsiunea este dezinvestită sau retrasă din primul şi investită în al doilea, care îi este asociat printr-o serie de

similarități. De exemplu, o studentă se îndrăgosteşte de un profesor. Întrucât acesta îi este inaccesibil (este căsătorit, are deja o iubită, nu o place sau e dedicat cercetării ştiințifice), ea renunță şi se îndrăgosteşte de un alt profesor care prezintă unele asemănări cu primul. Deşi obiectul dorinței s-a schimbat, scopul pulsional a rămas acelaşi.

Cred că cel mai relevant exemplu de contraataşament e oferit de atitudinea preoților şi călugărilor față de sexualitate. Desigur, nu mă refer la toți, însă toți clienții pe care i-am avut şi care, la rândul lor, au dezvăluit unor persoane investite religios aspecte ale vieții lor intime, s-au simțit condamnați. Plăcerea sexuală şi, mai larg, viața sexuală sunt tematici preferate pentru a-i face pe oameni să se simtă vinovați. A-ți manifesta iubirea pentru cineva şi prin intermediul sexualității, adică a-ți exprima iubirea prin mijloacele pe care Dumnezeu ți le-a pus la dispoziție, este, în anumite viziuni, un păcat. Ca şi cum, dacă tocmai ai compus un cântec minunat ți s-ar interzice să-1 cânți cu voce tare, singurul lucru permis fiind de a-1 scrie pe portativ. Sau, dacă ştii să faci o mâncare extrem de gustoasă, eşti autorizat să scrii o carte de bucate dar este exclus să o prepari şi să o împărți cu cineva.

În domeniul religios, sexul poate fi un reper. Când nu este judecat şi desființat, tăcerea din jurul lui este mai asurzitoare decât sirena unei ambulanțe. Sexualitatea nu poate fi tratată cu seninătate, ca orice altă funcție perfect normală, precum a te hrăni sau a respira. Despre sexualitate se vorbeşte cu gravitate şi aversiune sau se tace cu vinovăție şi dorință. Un călugăr care intenționează să se roage este brusc invadat de femei senzuale, a căror singură preocupare este să-i tulbure mintea. Oare de ce aceste tinere atrăgătoare nu poposesc şi în mintea unui bărbat satisfăcut din punct de vedere sexual? De ce faptul de a evita să priveşti o femeie frumoasă e considerat o atitudine spirituală? De ce n-ar fi mai înălțător să contempli frumusețea formelor şi să-i mulțumeşti Divinului pentru şansa de a-i vedea măiestria materializată?

Corpul şi trăirile senzitiv-erotice se bucură de o reputație foarte proastă printre oamenii tradiției religioase. Totuşi., e vorba de o reputație. Nu poți fi împotriva unui lucru sau fenomen pe care nu-1 conții adânc în inima ta. Acesta e contraataşamentul. Cei cărora nu le pasă de câinii Bichon Frise sau de ogarii irlandezi nu sunt împotriva lor. Nu îi studiază, nu îi urmăresc şi nu caută să îi extermine. Cei care nu au nici o treabă cu prăjitoarele de pâine nu încearcă să le elimine de pe piață. Doar cei foarte preocupați de sexualitate, la nivel inconştient, ca să nu o ia razna au descoperit acest truc. Îi permit să intre în conştiință dar pentru a o condamna. Manevră ingenioasă. Din nefericire, acest mecanism psihic nu diluează forța ataşamentului, ci o amplifică. Cu cât preocupă mai mult sexualitatea, chiar dacă pe negativ, cu atât începe să te definească mai mult. Exact lucrul pe care îl condamni prinde rădăcini în tine.

Aici mă refer la sexualitate însă mecanismul se aplică la orice altceva. Nu poți condamna nimic fără a-i acorda atenție. Atenția susținută te face să intri în rezonanță cu acel obiect, proces sau fenomen. Ce înseamnă rezonanța? înseamnă că începi să semeni cu cei pe care îi condamni, începi să-i creezi înăuntrul tău. Între tine şi ei se țes legăturile ataşamentului. Din punct de vedere psihologic natura ataşamentului e irelevantă. Pozitiv sau negativ, ataşamentul produce acelaşi efect leagă. Dacă a fi legat e un lucru bun sau rău pentru tine, această rămâne să deliberezi. Şi când vei iubi zborul la fel ca un pescăruş, deliberarea va fi scurtă.

Când le recomandă oamenilor să nu judece, Iisus se dovedeşte a fi un fin cunoscător al mecanismului contra-ataşamentului. “Nu judeca” este echivalent cu “Fii detaşat”. În fond, cine eşti tu să judeci? Faci deosebirea dintre bârnă şi pai? Cine eşti tu să intervii şi să evaluezi viața altor oameni? Le cunoşti în amănunt istoria, circumstanțele, şansele pe care nu le-au avut niciodată, structura genetică pe care au primit-o? Nu ar fi mai potrivit să te uiți la propria ta viață, poate, mai e ceva de transformat acolo ...

Dacă Dumnezeu nu-i condamnă, dacă soarele continuă să le dea lumină şi căldură, ce te face pe tine mai moțat? N-ai putea să fii mai detaşat, adică să-ți vezi de treaba ta? Dacă o femeie îşi vinde trupul, cine eşti tu să o judeci? Eşti sigur că tu nu îți vinzi mintea sau sentimentele? Eşti sigur că tu nu faci la un nivel mai subtil ceea ce ea face la nivelul materiei perceptibile? Dacă n-ai terminat curățenia în propria ta casă ce rost are să intri în casele altora? Poate fi o formă de a fugi de propria ta mizerie, nu-i aşa?

A fi detaşat înseamnă a lăsa în pace casele altor oameni şi a te ocupa, atent şi răbdător, nu doar de camera ta de zi, ci şi de subsol, ghenă sau pod. Detaşarea nu este totuna cu apatia sau indiferența. Mai degrabă detaşarea se traduce într-o implicare profundă, dar pe teritoriul tău. Acesta e alcătuit din viciile, slăbiciunile şi imperfecțiunile tale. Pentru acestea eşti într-adevăr responsabil. Pentru viciile celuilalt e responsabil celălalt. Tu nu ai nici un drept să decizi ce e bine şi ce e rău pentru el, cu excepția cazului în care te crezi Dumnezeu, situație în care te rog să-mi scuzi îndrăzneala.

În concluzie, a condamna şi a respinge sunt **versiuni în oglindă** ale ataşamentului aşa- zis pozitiv. Ceea ce respingi cu voce tare te atrage în tăcere. Dacă înțelegi această lege psihologică, viața ta nu va mai fi niciodată la fel. Ea se poate deschide instantaneu spre noutate şi prospețime. O viață mereu proaspătă este ca un izvor care curge neîncetat, păstrându-şi astfel puritatea. De la acest izvor vei putea bea apă întotdeauna. Cu un izvor care a hotărât să rețină apă nu prea ai ce să faci. Mlaştinile nu potolesc setea.

Suferința şi starea de martor

Acum 2500 de ani, Gautama, un obscur prinț indian, se întreba “Ce este suferința şi cum se poate pune capăt suferinței?” El a meditat asupra acestei întrebări până când i s-au revelat câteva răspunsuri. Aceste răspunsuri s-au cristalizat în ceea ce s-a numit ulterior “psihologie budistă”. Simplificată la maxim, teoria asupra suferinței psihice identifică începutul suferinței în **ignoranță.** A cui ignoranță? Ignoranța omului, bineînțeles. Omul nu este conştient de adevărata sa natură, nu este conştient de reacțiile sale (samskaras, conform terminologiei budiste) şi nu este conştient de natura stimulului față de care dezvoltă o reacției. Ca urmare a ignoranței sale, omul se lasă purtat de reacțiile sale care, prin intensificare, devin **dorințe şi aversiuni,** adică **ataşamente.** Ataşamentele învârt roata suferinței, roată pe care ignoranța o pune în mişcare.

În lumina cunoştințelor psihologice moderne, este greu de admis că existența în corp exclude orice fel de suferință sau frustrare. Există nevoi ale corpului şi nevoi ale sufletului, după caz, unele fiind mai presante decât altele.
Dacă nu sunt satisfăcute imediat, ceea ce se întâmplă cel mai adesea, ele generează frustrare. Prin urmare, a fi în corp este echivalent cu a face față frustrării. Suferința este inevitabilă. Nu te poți elibera de ea, tot aşa cum nu te poți ridica în aer trăgându-te de şireturi. Plăcerea şi durerea există împreună, într-o lume a polarităților. Dacă ai o moneda de 5000 lei, nu poți să-i dai vânzătoarei de la pâine banul şi să păstrezi stema pentru tine.

Şi atunci, pentru cei care mai trăim pe Pământ, Buddha trebuie puțin reinterpretat. Eu sunt sigur că nu se referă la eliberarea de suferință în mod absolut ci la eliberarea de suferința inutilă. Suferința inutilă este produsă, într-adevăr, de ignorarea naturii noastre reale şi poate fi diminuată, până la stingere, prin creşterea nivelului de conştientizare. Mulți psihoterapeuți au înțeles importanța crucială a conştientizării, ei diferențiindu-se (ca indivizi şi demersuri de intervenție) doar prin nivelurile din propria lor realitate vibratorie la care sunt capabili să aibă acces.

Budismul Mahayana este foarte aproape de această idee atunci când afirmă că Nirvana şi Samsara sunt identice iar cel mai înalt ideal spiritual, întruchipat de Bodhisattva, nu presupune să fugi din lumea suferinței ci să rămâi în chiar mijlocul ei. Nirvana nu este ceva ce poate fi apucat sau atins, idee perfect coerentă cu principiul nonataşamentului şi doctrina lipsei de realitate a Eului ca entitate separată. Dacă Nirvana ar exista undeva, fie şi ca stare, s-ar constitui automat în noul obiect deataşament al aspirantului, ceea ce nu ar genera decât suferință. Este ca şi cum ai dori să nu mai doreşti sau ai fugi mâncând pământul ca să scapi de propria ta umbră.

Suferința inutilă apare din credința că Eul există separat şi este diluată gradat prin realizarea unității sale cu tot ceea ce există. În absența acestei înțelegeri intuitive, tehnicile de meditație, rugăciunile, posturile şi pranayama yoghină sunt la fel de folositoare că flotările pentru un şahist.

Lankavatara Sutra spunea foarte frumos: “Cei care speriați de suferința existentă în lumea diferențiată a vieții şi a morții caută Nirvana, nu ştiu că acestea nu sunt separate una de cealaltă” (II, 18). A încerca să scapi de suferința care există în mod natural produce încă şi mai multă suferință. A

încerca să cauți o lume perfectă, în totalitate fericită, este ca şi cum ai încerca să trăieşti mai bine, mutându-te din Elveția în Somalia. Într-o analogie care îmi pare încă şi mai potrivită, a căuta o stare de fericire, extremă şi constantă, este ca şi cum ai căuta un lănțişor pe care îl ai tot timpul la gât. În plus, dacă această beatitudine ar exista, cum ai putea să-ți dai seama de ea fără fondul de contrast al durerii? În spațiul nostru religios, corespondentul acestei imagini copilăreşti este Paradisul populat din abundență cu tot ceea ce ne-am refuzat sau ne-a lipsit în această viață. Marii abstinenți, de exemplu, vor găsi acolo femeile, mâncarea sau băuturile pe care şi le-au interzis, nefiind foarte clar cum vor fi apărați de rutină şi suprasaturație.

Ca terapeut, ştiu cum nu se poate mai bine că toate defensele împotriva suferinței nu o elimină ci o întrețin. Cu cât cineva se apară mai mult cu atât suferă mai mult. Nimeni nu are vreo şansă să se elibereze de suferință altfel decât acceptând-o. Sună paradoxal dar e un paradox minunat şi eficient: acceptarea suferinței te eliberează de ea, nonacceptarea (prin mecanisme de apărare) îți amplifică suferința.

De ce? De ce suferința în care nu intervii tinde să se disipeze? Aşa trebuie să se întâmple. Este una din legile secrete ale vieții: totul tinde spre armonie. Armonia e caracteristica ultimă a realității. Nimic din ceea ce este dizarmonios sau dezordonat nu poate rezista în timp. Suferința, ca expresie a dizarmoniei, este efemeră. Ea poate exista pentru un timp dar nu pentru totdeauna.

Poți înțelege foarte uşor această lege dacă intri într-un pârâu şi îl tulburi. Toată mizeria de la fund se va ridica la suprafață. Trebuie să fii curajos pentru a bea din acea apă. Dar trebuie să fi un adevărat nebun pentru a intra în pârâu şi a încerca să-1 linişteşti. Vei produce şi mai multă tulburare. Acțiunea cea mai înțeleaptă la care te poți deda este să stai cuminte pe margine şi să aştepți. Materiile în suspensie vor fi antrenate de curent sau, dacă sunt mai grele, se vor depune. Pârâul se va limpezi de la sine.

Pentru că nu intervine nimeni, prin chiar curgerea lui, se purifică şi se limpezeşte. Ceva asemănător se întâmplă cu fluxul mintal. Dacă nu interferezi se va ordona singur. Natura iubeşte armonia. Provoacă în orice punct din sânul naturii dizarmonie şi ea va începe imediat să creeze armonie. Pentru oameni acest proces nu e mereu foarte evident, deoarece puterea de a vedea la distanță, în spațiu şi timp, e drastic limitată. Totuşi, toate orientările spirituale autentice vorbesc despre această inteligență cosmică.

Fluxul mental tulburat tinde să se ordoneze de la sine, dacă este lăsat în pace. Altfel spus, dacă dezordinea sau conflictele nu sunt întreținute, fie din afară, fie din interior, încercarea de a face ordine creează haos tot aşa cum încercarea de a linişti pârâul mai mult îl tulbură. În terapie, a şti şi a putea să aplici acest principiu este o adevărata piatră de încercare. În aspectele ei ultime, a face terapie înseamnă a **nu acționa.** Asta nu înseamnă să nu faci nimic ci să te integrezi în fluxul spontan al trăirilor, gândurilor şi acțiunilor, fără a-1 deturna în direcții despre care Eul tău a învățat că sunt necesare sau dezirabile. A vibra la unison cu acest flux este ceea ce eu numesc **a fi acordat la Sine,** adică a fi asemenea unui muzician într-o orchestră. Muzicianul se va armoniza cu colegii lui şi, oricât de talentat ar fi, nu va încerca să se evidențieze acoperindu-i pe ceilalți.

Acesta e motivul pentru care nu cred în tehnici terapeutice. Desigur, nu e deloc rău să le cunoşti, chiar să dispui de un registru metodologic elaborat. În esență însă, terapia nu e **ştiință** ci **artă.** În mâinile unui chirurg nepriceput, cel mai sofisticat instrument va provoca un rău mai mare decât cel pe care încearcă să-l repare. Deoarece prezentul este întotdeauna nou, ceea ce a mers ieri poate fi contraindicat azi. Ceea ce a vindecat azi poate să rănească mâine. Aşadar, orice tehnică este inutilă, dăcă nu cumva periculoasă, atunci când nu ai capacitatea de a funcționa în prezent, acordat la ceea ce se întâmplă nu doar cu tine, nu doar cu clientul tău, ci şi la mediul mai larg în care voi doi existați. Şi când spun mediu mă refer atât la caracteristici cât se poate de fizice (ambianța din cabinet, zgomotele de afară) cât şi la aspecte mult mai subtile, cum ar fi tipurile de modele energetice cosmice dinamizate la acel moment. Deşi s-ar putea să nu înțelegi ultima parte a frazei, nu voi face precizări suplimentare. Te asigur că a nu acționa la unison cu aceste modele este că şi cum, plini de bunăvoință, încredere şi optimism, tu şi clientul tău ați merge iarna să plantați pomi fructiferi. Nu va creşte nimic. În dinamica mereu schimbătoare a Cosmosului, există anumite momente potrivite cu anumite acțiuni. Cei care îşi încep proiectele în intervalul de creştere a Lunii

şi cei care evită relaţiile sexuale în ziua Lunii Pline ştiu la ce mă refer. A refuza un client sau a lucra multă vreme nondirectiv, fară nici un fel de provocări pot fi acte foarte terapeutice. Un client poate veni la terapie fără să fie deloc pregătit pentru o transformare profundă. O terapie scurtă, colaborativă, sau câteva sarcini de tip comportamental pot fi suficiente.

Revenind la non-interferenţă, cel mai bun cuvânt prin care o pot numi este **detaşarea.** Buddha i-a spus **upeksha.** Dacă poţi fi **martorul** fluxului tău de gânduri, dacă îl poţi contempla fără să intervii, el se va curăţa şi echilibra. Este ca şi cum ai sta pe marginea râului tău de idei şi trăiri emoţionale, observându-le fără a încerca să le schimbi, Încet-încet, fluxul tău mintal se va calma, căpătând puritatea unui cristal. Această metodă extraordinară în simplitatea ei, a fost numită **vipassana,** devenind esenţa învăţăturii budiste. Însă ca şi legea gravitaţiei, care nu este creştină, **starea de martor** nu poate fi acaparată de o comunitate religioasă. Copiii şi pisicile o practică în mod natural iar eu sunt fericit că în cartierul în care locuiesc să am atât de multe maestre.

Ataşamentul de suferinţă

Cum suferi din cauza ataşamentului sper că am lămurit dar să te ataşezi de suferinţă, la ce ţi-ar putea servi? Ei bine, ataşamentul de suferinţă are mare priză la public iar explicarea acestei popularităţi pe scurt, sună aşa: te ataşezi de suferinţă pentru beneficiile secundare pe care le oferă.

Să-ţi dau câteva exemple din sfera relaţiilor de cuplu. O femeie este atrasă de bărbaţi cu probleme mari, care trebuie neapărat rezolvate. Ea suferă groaznic în această relaţie pentru beneficiul de a nu-şi asuma responsabilitatea pentru propriile probleme. Un bărbat intră în tot felul de relaţii haotice sau dubioase, trăind emoţii puternice, pentru beneficiul de a ţine la distanţă stările depresive, spre care este în mod natural înclinat. Altcineva vine cu un puternic sentiment de neajutorare din copilărie şi se orientează spre parteneri ce par neputincioşi, pentru, beneficiul de a-i controla sub masca social-acceptabilă a “ajutorului”. O altă persoană, pentru beneficiul de a nu fi abandonată, îndură umilinţe de nedescris, chiar violenţa fizică.

Ce stă în spatele acestui ataşament nevrotic? Credinţa sau convingerea că beneficiul pe care îl ai prin intermediul suferinţei nu îl poţi avea şi în absenţa ei. Este ca şi cum ai crede că pentru a bea apă de izvor trebuie să te urci în tren şi să cobori în comuna Săncrăieni, judeţul Harghita. Nu crezi că există la magazinul din colţ, după cum, în cazuri mai grave, s-ar putea chiar să negi că există vreun magazin prin apropiere.

Suferinţa este de ajutor pentru cei care se tem de nevoile lor, se simt vinovaţi sau se ruşinează cu ele. Te simţi vinovat când vine seara şi ţi se face somn? Dacă nu, de ce te-ai simţi vinovat pentru o relaţie la care renunţi, întrucât te-a epuizat? De ce te-ai simţi vinovat pentru pulsiunea sexuală care se naşte în tine? De ce ţi-ar fi ruşine să ceri să fii tratată cu respect, în virtutea demnităţii de care dispui ca fiinţă umană?

Pentru orice nevoie pe care o ai, există o cale, alta decât cea a suferinţei, pentru a o satisface. Este **calea acţiunii directe.** Îţi este sete? Te duci şi bei apă sau rogi pe cineva să-ţi aducă, în cazul în care nu te poţi mişca. Nu e necesar să înghiţi în sec, în speranţa că cineva, prin vedere paranormală, îşi va da seama de cauza suferinţei tale.

Te atrage o anumită femeie şi vrei să o cunoşti mai bine? Este contraindicat să stai cu ochii în tavan, visând la ceea ce ar putea fi între voi doi. Fără puţină acţiune, ea va pleca şi tu vei rămâne cu tavanul.

Vrei să fi un psiholog profesionist? Nu te va ajuta prea mult suferinţa de pe băncile facultăţii, încercând să memorezi şi să repeţi da un papagal gândirea profesorilor tăi, ei înşişi reciclând, uneori, gândirea creativă a altora. E mai folositor să mergi în lume, pentra a-i cunoaşte pe cei pe care vei avea pretenţia că îi înţelegi.

Nu ai primit, la vremea ta, suficientă atenţie şi acum tânjeşti după ea? Nu e obligatoriu să te accidentezi sau să te îmbolnăveşti. Observă cine din mediul tău poate oferi atenţie şi cere-i asta direct. Dacă refuză, caută pe altcineva. Ştiu, e mai uşor să stai imobilizat şi pasiv într-un pat iar cineva să se ocupe de tine. Dar te-ai gândit cumva că cel care este constrâns să aibă grijă de tine s-ar putea să-ţi ofere o atenţie ostilă? Ceva de genul atenţiei pe care o mai oferă câte o funcţionară din

“vechea gardă”, pe care îndrăzneşti să o întrerupi din conversația cu colega ei, pe tema mereu fascinantă a luptei, cu țesuturile adipoase.

Ai nevoie de un tată tandru şi iubitor? De ce crezi că ar trebui să-l aştepți pe tatăl tău să devină şi altceva decât un bloc de gheață? Chiar nu există pe lumea asta un bărbat disponibil emoțional, capabil să-ți dăruiască spontan afecțiunea pe care tatăl tău ți-o oferă o dată pe an, de ziua ta?

Beneficiile secundare nu sunt întotdeauna vizibile. Uneori par a fi împotriva oricărei logici şi doar o analiză psihologică atentă poate dezvălui mişcarea perfect coerentă a “rotițelor” psihologice ce asigură gratificația inconştientă.

De pildă, la prima vedere nu există nici un motiv pentru care o femeie să accepte să fie umilită în public de soțul ei, să fie desconsiderată şi tratată ca un accesoriu. Dar ea are un beneficiu narcisic indubitabil. Atrage mila, simpatia şi poate chiar admirația publicului pentru stoicismul sau eleganța cu care suportă comportamentul soțului primitiv.

Ce beneficiu poate avea un bărbat care îşi invită partenera în oraş iar aceasta e de fiecare dată nemulțumită, şi critică? El acceptă această suferința pentru satisfacția de a se considera un soț model, deci superior ei.

O femeie intră într-o căsnicie cu un bărbat mult mai în vârstă, impotent, şi, bineînțeles, bogat, pentru a-1 putea înşela fără a se simți vinovată. Din moment ce viața cu el este un calvar, compensația infidelității apare ca naturală şi legitimă.

În relația de cuplu, agresiunile psihologice tolerate sau chiar încurajate ascund mai mereu aranjamente de culise, recompense emoționale aparent imposibile pe alta cale. În terapie, analiza scoate la lumină beneficii atât de ascunse încât clientul însuşi rămâne cu gura căscată, stupefiat de “lucrătura” propriului inconştient.

Oriunde frustrările accentuate şi durerea psihologică apar în mod constant, fără a fi luate nici un fel de măsuri, trebuie să existe beneficii emoționale secrete. Ele pot fi identificate prin întrebări de genul:

- Ce anume crezi că ai pierde dacă ai iniția o schimbare?
- Care ar fi dezavantajele unei schimbări pentru tine?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu ai mai accepta să... ?
- Cum crezi că ai putea suferi dacă te-ai putea opune/ai refuza să ...?

Cu cât mizele psihologice din jocurile relaționale sunt mai mari, cu atât celui care le urmăreşte inconştient îi va fi mai greu să le acceseze. Dacă, într-un avânt terapeutic tineresc, i le faci cunoscute, îi va fi greu să le accepte. Nimeni nu doreşte să renunțe la beneficii ce par altfel imposibil de obținut. Gândirea anticipativă este, de aceea, foarte indicată:

- Crezi că există o altă cale pentru a ...?
- Îți reprezinți o altă strategie care să ...?
- Ai putea proceda şi altfel pentru a obține...?

Dacă ai prins gustul investigației psihologice, ai putea reflecta şi tu la posibile avantaje pe care ți le furnizează bolile, eşecurile repetate, depresia cronică, surmenajul, somatizările sau atacurile de panică. Ce satisfacții secundare îți oferă ele?

Din aproape în aproape, poți ajunge la nevoile copilului din tine, pe care eşti prea furios sau de care eşti prea ruşinat pentru a-1 putea accepta. Din acest motiv, ghidat de o inteligență ce nu va pieri niciodată, el îşi satisface nevoile aşa cum poate, adică pervers. Există, cu siguranță, căi mai naturale şi mai sănătoase de a răspunde acestor nevoi infantile. A le descoperi şi urma e un mod de a elimina ataşamentul de suferință, întrucât suferința de care eşti ataşat nu aduce decât alte suferințe.

Dragostea dă drumul

Pentru că sunt în zona dinamicilor relaționale (cuplu, familie) nu-mi refuz plăcerea de a analiza iubirea în forma ei reactivă. Cu alte cuvinte, pentru mulți dintre noi, oamenii acestui Pământ, iubirea este un răspuns la satisfacerea unei nevoi. Adică eu te iubesc pentru că tu îmi dai ceea ce eu am nevoie.

Eu am nevoie de afecţiune şi tu îmi dai afecţiune, eu am nevoie de suport şi tu eşti alături de mine, eu am nevoie de timp petrecut cu tine şi tu îmi oferi acest timp, eu am nevoie să-mi faci mâncare şi tu găteşti minunat, eu am nevoie de un taior Steilmann şi tu mi-1 cumperi. Ca răspuns 1a aceste nevoi pe care tu mi le satisfaci eu te iubesc.

Aceasta este iubirea-deficit, centrată pe ceea ce eu nu am, pe ceea ce îmi lipseşte. Tu acoperi acest deficit şi te recompensez cu iubirea mea. Când oferta ta nu este la înălţime, scârţâie sau ţi-o retragi, îmi retrag şi eu iubirea.

Iubirea-deficit pare a caracteriza nu doar relaţiile de cuplu, ci şi relaţia cu Dumnezeu. Dacă îi dai lui Dumnezeu ceea ce are nevoie, El te va iubi şi te va recompensa cu viaţa veşnică. Dacă îl frustrezi, nici El nu te mai iubeşte. Ce înseamnă să-i dai ce are nevoie? Înseamnă să faci ceea ce el sau, mai degrabă, intermediarii lui, îţi cer. Rugăciuni, posturi, acte de binefacere, diferite soiuri de renunţări etc. Până la urmă, când îl superi pe Dumnezeu, retragerea iubirii nu e chiar cumplită, dar ce te faci cu pedeapsa? Nu ştiu cum e pentru tine acest Dumnezeu, mie îmi pare atât de uman încât îmi vine să spun: "Şi omul 1-a făcut pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui". Pentru mulţi oameni este imposibil de admis că Dumnezeu nu are nevoie de nimic şi că iubirea lui nu poate fi condiţionată. Mai ales pentru cei care câştigă binişor de pe urma lui Dumnezeu, să fii convins şi mai ales să simţi iubirea divină necondiţionată, e ceva destul de ameninţător. Ei se vor mobiliza şi-l vor crucifica pe acela care afirmă fuziunea cu Divinul, contactul sufletului omenesc cu Sufletul Cosmic.

Revenind cu picioarele pe Pământ, iubirea născută din gratificarea nevoilor trebuie net distinsă de iubirea ca alegere conştientă. Când aleg să te iubesc, ceea ce tu faci sau nu faci pentru mine devine irelevant. Doar iubirea ca răspuns ţine cont de ceea ce faci pentru mine. Iubirea ca alegere este necondiţionată, iubirea ca răspuns este condiţionată. Aleg să te iubesc pentru ceea ce eşti şi îţi răspund cu iubire pentru ceea ce faci. Iubirea ca răspuns este câştigată, iubirea ca alegere este gratuită. Cu nesfârşită inocenţă, te întreb: Pe care ţi-ar plăcea s-o simţi?

Nu vreau să rămâi cu impresia că iubirea ca decizie conştientă e ceva foarte simplu. Dimpotrivă, e ceva atât de dificil încât oamenii optează constant pentru iubirea reactivă. Iubirea reactivă este împletită cu nevoia şi ataşamentul. Te ataşezi de cel care îţi satisface nevoile. Fără el viaţa ta ar fi mai grea. Dar baza iubirii tale sunt nevoile tale. Din această cauză iubirea ta nu poate fi hrănitoare, deoarece iubirea extinde libertatea, nu o micşorează,

"Ţin foarte mult la tine", îi spui iubitului sau iubitei tale. Aşa este. Nevoia ţine strâns. Un copil strânge cu putere mâna mamei lui, fără de care ar fi pierdut. Iubirea reactivă este un fel de a te agăţa. Dragostea dă drumul. Când îl iubeşti pe celălalt nu pentru ceea ce îţi oferă ci pentru ceea ce este, îl iubeşti fără aşteptări, fără pretenţii, fără acte adiţionale. Asta nu-înseamnă că ei nu-ţi pot împlini anumite nevoi. E minunat dacă o fac. Şi dacă nu o fac, iubirea ta nu se modifică, nu se diminuează, nu este retrasă.

Acesta este, de fapt, **testul pentru natura iubirii tale.** Dacă iubirea ta nu se bazează pe ceea.ce obţii sau pe ceea ce ar putea, face pentru tine, dacă o oferi liber, fără nicio condiţie felicitări. Ai ajuns foarte departe. În schimb, dacă se bazează pe nevoile ce-ţi sunt satisfăcute, de celălalt, nu dispera! Eşti ca oricare alt pământean. Practici **iubirea ataşată** pe când cei de sus, extratereştrii sau ce-or fi, practică **iubirea detaşată.**

Dacă n-am fost suficient de clar, iubirea, ataşată este atunci când crezi că nu poţi fi fericit fără o anumită persoană şi, de asemenea, când crezi că acea anumită persoană trebuie să fie într-un anumit fel. De exemplu, deşi eşti cu cel pe care îl doreşti, încă nu eşti fericit deoarece el nu te sună atunci când vrei tu, nu-şi petrece tot timpul disponibil cu tine sau nu are un Peugeot 206 cărămiziu.

Nevoile de acest tip, împreună cu maniera revendicativă de a te exprima, îl sufocă pe celălalt. Chiar dacă va rămâne cu tine, inconştient te va respinge, deoarece prezenţa ta este destructivă. Dacă va fugi, în căutare de aer, probabil că nu vei înţelege. Vei fi convins că nu te iubeşte. Dar problema nu se mai pune în aceşti termeni. Este o problemă de supravieţuire psihologică. Pentru a iubi trebuie ca, în prealabil să respiri. Pentru a respira îţi trebuie aer. Doar că aerul e ceva foarte problematic atunci când cineva te sufocă cu nevoile lui.

Iubirea ataşată îl echivalează pe "Te iubesc" cu "Am nevoie de tine". Iubirea şi nevoia sunt confundate. Este o iubire de tip infantil (copilul îşi iubeşte părinţii ca răspuns la

satisfacerea nevoilor lui de către aceştia). Iubirea detaşată, când spune "Te iubesc", afirmă mai degrabă "Nu mă aştept să fii într-un anumit fel). Mă bucur dacă îmi satisfaci unele nevoi însă această nu este o condiție a relației noastre." Mare atenție! A-1 accepta pe celălalt aşa cum este, ca persoană, nu este totuna cu a-i accepta toate comportamentele. Comportamentele nu sunt identice cu persoana! Poți foarte bine să accepți persoana şi să respingi unele comportamente. Pentru că a permite cuiva să te rănească, să-şi bată constant joc de tine sau să te maltrateze nu este iubire detaşată, necondiționată, elevată sau cum vrei să-i zici. Este **masochism.** În cazul în care nu ştii, află că, din punct de vedere psihologic, masochismul este **o boală.**

Poți iubi în continuare, pe cineva care ți-a produs suferință, dar nu cu riscul pierderii integrității fizice sau psihice. Iubirea nu îmbolnăveşte ci vindecă! Iubirea nu creează handicapați. Dacă persoana pe care o iubeşti reprezintă un pericol pentru tine, iubeşte-o de la distanță! Regret să o spun dar femeile sunt mai predispuse să cadă în această capcană. Este un fenomen pe care l-am numit "Frumoasa şi bestia"(şi pentru cele interesate va fi analizat în altă carte). Şi nu seamănă deloc cu povestea. Adică se termină prost pentru toată lumea!

Iubirea detaşată nu exclude discriminarea ci o integrează. Nu înseamnă să renunți treptat la viața ta pentru a face fericit sau pe plac unei alte persoane. Mai degrabă înseamnă a oferi cu bucurie ceea ce ai de oferit, fără a privi înapoi. Oferă-ți darul şi uită! A iubi detaşat înseamnă a iubi fără amintiri înseamnă a fi în totalitate prezent, fără resturi, sau, că să mă exprim alambicat, reziduuri karmice. Cum spuneam în titlul subcapitolului, dragostea dă drumul. Dă drumul la amintiri şi la aşteptări, adică la trecut şi viitor. Dragostea înfloreşte în prezent, fără încetare. Când pleci din prezent, indiferent unde pe axa timpului, înainte sau înapoi, iubirea devine iubire-deficit. Nu ai primit ceva în trecut sau te aştepți să primeşti ceva în viitor. Funcționezi pe minus. Rezervoarele îți sunt goale pe jumătate. Poți dărui, e adevărat, însă numai la schimb. Oferi dacă ți se oferă. Când stai în prezent, rezervoarele devin supraumplute. Funcționezi pe plus. E inevitabil să te reverşi. Nici nu mai contează către cine sau către ce curge. Nu mai contează obiectul. De aceea, pot spune că **iubirea detaşată este o iubire fără obiect.** Nu în sensul că nu mai există un obiect, ci că importanța acestuia a devenit secundară. Iubirea detaşată seamănă cu parfumul unei flori. O floare înfloreşte şi îşi răspândeşte parfumul. Dacă pe acolo trece sau nu cineva este irelevant. Parfumul se extinde pur şi simplu în jur.

Ataşamentul de informații

Pentru studenții mei în special, pentru studenți, în general ca şi pentru specialiştii în psihologie m-am gândit la un subcapitol special. Acesta. Din tot ce am scris până acum, poate ai rămas cu sentimentul că ataşamentul este ceva defavorizant sau periculos pentru evoluție. Aşa este. Iar ataşamentul pentru informații nu face excepție. Sper să nu înțelegi de aici că disprețuiesc informațiile sau pe cei care le pun în circulație. Dimpotrivă. Sunt conştient însă de capcanele în care cad cei care se rezumă doar la informații. Această conştientizare o voi împărtăşi cu tine.

Învățământul superior actual şi, în sens mai larg, educația, par a avea ca scop principal acela de a oferi cunoştințe. Tinerii sunt îndopați cu atâtea informații încât, de fiecare dată când merg la facultate, sunt uimit să aflu că încă n-a explodat nici un cap. Mă refer la explozii fizice deoarece celelalte, mai simpatice, sunt familiare colegilor mei terapeuți, părinților şi profesorilor mei binevoitori.

Am trecut şi eu prin acest calvar. Ştiu ce înseamnă să înveți ce să gândeşti în loc de **cum** să gândeşti. Ştiu ce înseamnă profesorii care vin la curs pentru a citi din cărți pe care le- au publicat ei sau alții, sau care au spus de atâtea ori aceleaşi lucruri încât le-au învățat pe de rost. Am învățat ce înseamnă să fii demodat, osificat, rigid sau cât de îngrozit trebuie să fii pentru a descuraja dialogul liber, întrebările îndrăznețe sau comentariile critice. Contactul apropiat cu studenții mi-a permis să am acces la aceste gânduri, ciudat de asemănătoare de la o generație la alta. Profesorii înşişi cred că le intuiesc deşi rămâne un mister insondabil de ce nu schimbă nimic.

Nu voi stărui, de aceea, asupra accentului oribil pus pe memorie în loc de aptitudini, pe informații care sunt fie nefolositoare, fie accesibile, cu condiția să ştii în ce carte le găseşti. În

paranteză fie spus, natura acestui învăţământ a permis ceea ce aş numi a 8-a minune a lumii, anume să faci Facultatea de Psihologie în sistemul IDD (învăţământ Deschis la Distanţă). Cum o fi să faci "la distanţă" o facultate care e prin excelenţă "de contact"? De ce, în cazul acesta, n-ar exista şi stomatologie la distanţă, urmată bineînţeles, de extracţia virtuală a molarilor?

Probabil că, în câteva sute de ani, copiii şi tinerii vor fi încurajaţi să pună întrebări şi, mai ales, să caute ei înşişi răspunsurile. Vor fi solicitaţi nu să reproducă, asemenea unor papagali complezenţi, ci să răspundă la probleme de genul: Ce crezi tu? Cum ţi se pare ţie? Ce implicaţii crezi că are asta? Ce ai schimba aici?

Până atunci, însă, preocuparea insistentă pentru informaţii are efecte ce sar în ochi (mă refer la cei care "au ochi de văzut"). La ce-ţi foloseşte să citeşti 10 tratate despre miere dacă tu nu ai gustat-o niciodată? Cum te ajută teoriile asupra luminii dacă tu eşti orb? Şi în ce fel vei înţelege ceva despre trandafiri dacă nu vei merge în grădină să-i cunoşti?

Cu atât mai mult, la ce-ţi serveşte să citeşti despre bunătate, empatie, forţă morală sau creativitate, să compari ce au scris despre ele cutare sau cutare dacă tu nu le poţi integra efectiv în viaţa ta? Cum poţi fi atât de inconştient?

Indiferent dacă eşti student sau profesor, s-ar putea să te simţit ofensat citind aceste rânduri. Pentru mine asta este o veste bună. Înseamnă că ceva viu şi autentic continuă să existe în tine. Nu e mort chiar totul. Încearcă să fii cinstit cu tine însuţi. Ce se ascunde în spatele acestor note, diplome sau titluri ştiinţifice? Stă o cunoaştere reală validată de încântarea cu care îţi trăieşti viaţa? Sau sunt doar cuvinte, menite să nege ignoranţa în care te zbaţi, certificată de lipsa de bucurie din viaţa ta? Eşti capabil să percepi frumuseţea unui copac? Ai puterea de a.face un om deprimat să zâmbească?

E firesc să te superi când îţi spun că aceste gratificaţii sociale sunt inutile. Doar ai investit atât de mult în ele! Totuşi, dacă observi că viaţa ta nu a devenit o sărbătoare, că abia dacă iubeşti un om, şi pe acela condiţionat, că nu poţi produce nimic original, este imposibil că într-un colţ al inimii tale să nu-mi dai dreptate. Undeva în fiinţa ta mai trebuie să fie o lumină. Ea este puntea mea către tine.

Informaţiile nu au transformat niciodată pe nimeni. Dacă te mişti pe teritoriul psihologiei probabil că ştii câte ceva în plus despre mecanismele cognitive, emoţionale sau senzorial-perceptive. Însă aceste informaţii nu sunt decât o coajă. Dedesubtul ei tu ai rămas aceiaşi. E suficient ca cineva să zgârie aceasta coajă pentru ca cel care eşti de fapt, să răbufnească la suprafaţă. Dacă se întâmplă să întâlneşti un astfel de om, sfatul meu este să-i fii recunoscător. El te trezeşte la realitate. Premiile, aplauzele şi recompensele sociale îţi întreţin somnul.

În plus, când vei muri, ce vei lua cu tine? BMW-uI din faţa blocului? Diploma de formator în psihoterapie de pe perete? Neuronii din craniul îngropat la 2 metri sub pământ? Nu-mi spune că nu te-ai gândit, deoarece te ştiu adult şi adulţii integrează viitorul în vieţile lor. Nu vei lua cu tine nimic din ceea ce ai. Tot ce ai acumulat va rămâne aici, pe pământ sau sub el. Chiar dacă eşti un adept al teoriei reîncarnării, când vei reveni va trebui să o iei de la zero, ca şi cum n-ai fi învăţat nimic. Şi atunci, cine este cel care vine sau pleacă? **Cine eşti tu?** Scrie în vreuna din cărţile tale?

Cunoaşterea realizată prin intermediari nu durează. Şi nici nu poţi avea încredere mare în ea. În fond, este asemenea unui mesager. Poate a uitat ceva, poate a adăugat ceva de la el, poate a înţeles greşit sau, mai grav, vrea să te păcălească. Nu poţi să ştii. Există însă ceva de care nu te poţi îndoi. Aceasta este experienţa ta pe care o poţi privi ca pe o binecuvântare sau ca pe o pedeapsă. Când este o pedeapsă, te consideri victima a ceea ce ţi se întâmplă. Îţi respingi experienţa şi refuzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru ea. Când este o binecuvântare, o accepţi şi o foloseşti pentru a învăţa. Dacă eşti priceput poţi să înţelegi şi chiar să transcenzi ceea ce experimentezi. Experienţa pe care o asimilezi te transformă, dacă asimilarea este completă. Dacă experienţa este doar intelectuală, asimilarea se produce la un nivel foarte superficial. Este ca şi cum ai construi un castel de nisip pe malul mării. Arată grozav dar primul val mai neprietenos îl va mătura.

E posibil să nu înveţi nimic, sau foarte puţin, din experienţele cu care te confrunţi, în fiinţa ta va rămâne un gol, pe care îl vei umple cu informaţii. Alţii îl umplu cu alcool sau mâncare. De gustibus non disputandum. Până la urmă nu contează substitutele pe care ţi le oferi pentru iluzia de

a te simţi împlinit. Ele atrag după sine suferinţa, tot aşa cum o bucătărie neîngrijită atrage gândacii. În cazul în care încă n-ai aflat, mai ai puţină răbdare. În curând vei şti pe pielea ta.

Ataşamentul pentru informaţii mai are o hibă, foarte expresiv sugerată de o parabolă Zen. Cum poţi turna ceai proaspăt într-o ceaşcă plină cu ceai de acum o săptămână? Vechiul de care eşti ataşat nu poate fi înlocuit de nou. Ceaşca trebuie golită. Abia după aceea poate fi umplută. Poţi să nu renunţi la ceea ce este vechi şi depăşit, dar merită? Nu te interesează un ceai proaspăt?

În psihoterapie, ataşamentul pentru informaţii propagate de o şcoală te fac orb la informaţiile valoroase puse în circulaţie de o şcoală rivală. Mecanismele de apărare inventariate de psihanalişti sunt fantasmagorii pentru unii cognitivişti, meditaţiile creative din experienţialism sunt bazaconii pentru psihanaliză ş.a.m.d. Deşi abordările eclectice capătă din ce în ce mai mult contur, ataşamentele securizante pentru modalităţi fixe de a explica funcţionarea psihicului nu par deloc a se estompa.

Nu voi încheia acest subcapitol fără a evidenţia un alt efect al catastrofei pe care învăţământul centrat pe informaţii l-a produs, îl produce şi, din păcate, va continua să îl producă. Senzaţia mea este că învăţământul superior distruge capacitatea de a iubi. Interesul uriaş pentru acumularea de cunoştinţe împreună cu sistemul competiţional de evaluare a performanţei academice colaborează perfect pentru a anihila orice încercare de a căuta adevărul prin experienţă personală şi de a trăi unificat. Universitatea privilegiază capul şi detestă inima. Cei care termină facultatea sunt atât de puţin disponibili pentru a iubi ceilalţi oameni, animalele sau natura încât studiile superioare par mai degrabă o calamitate. Din acest punct de vedere poate n-ar fi rău dacă universităţile ar fi închise câteva zeci de ani. Când am început să mă joc de-a profesorul la Facultatea de Psihologie din Bucureşti, am fost şocat să constat că studenţii din anul III sau IV nu se cunoşteau nici măcar pe nume. (Între timp, situaţia s-a ameliorat!) Să nu uităm că absolvenţii învăţământului superior sunt liderii de mâine, adică cei care vor implementa în companiile sau firmele pe care le vor conduce nu doar ceea ce au învăţat ci şi ceea ce nu au învăţat. Şi dacă nu au învăţat să funcţioneze şi prin centrul inimii, la ce ne putem aştepta?

Nu vreau să par prea dramatic, dar a trăi doar prin cap, oricât ar fi de strălucit, înseamnă a opta pentru o viaţa cu handicap. Sensibilitatea, bunăvoinţa, afecţiunea, altruismul, tandreţea fac parte din umanitate la fel de mult ca profesionalismul, disciplina, inteligenţa analitică, fermitatea, capacitatea de a lua decizii. Nu te poţi rupe de aspecte ale fiinţei tale fără ca, mai devreme sau mai târziu, să nu plăteşti scump pentru asta. Este ca şi cum ţi-ai tăia urechea stângă, întrucât facultatea nu ţi-a vorbit despre ea. Cu o singură ureche vei auzi mai greu plânsetul pădurilor defrişate sau tânguirea aerului poluat. Iar când le vei auzi, s-ar putea să fie prea târziu atât pentru tine cât şi pentru copiii tai.

Detaşarea

Dacă ataşamentul reprezintă o asemenea pacoste te poţi întreba, pe bună dreptate, ce trebuie să faci pentru a deveni detaşat. În acest caz, nu am veşti prea bune pentru tine. Nu trebuie să faci ceva anume pentru a fi detaşat. Detaşarea nu poate fi practicată aşa cum exersezi la un instrument sau alergi zilnic pentru a câştiga olimpiada la maraton. A încerca să renunţi la un obiect, o persoană sau un obicei nu te face un om detaşat, ci un om ataşat de polul opus. Cel care încearcă să renunţe la sexualitate se ataşează de abstinenţă. Cel care se străduieşte să nu mai respecte regulile se ataşează de lipsa regulilor.
Cei care se forţează să uite pe cineva se ataşează de altcineva.

Detaşarea nu apare din acţiune. Aşa cum simt eu, **detaşarea apare din înţelegere.** Este ca şi cum te-ai afla într-un apartament în care e întuneric. Degeaba te lupţi cu întunericul. Poţi încerca să-1 loveşti cu pumnul; să-1 ameninţi verbal, să-1 reclami la Poliţie. Poţi chema ajutoare în această luptă, poţi încerca să-i dai foc sau să-1 stropeşti. Nu doar că nu vei câştiga ci îţi vei irosi energia într-un fel pe care nu cred că doreşti să-1 calific. Întunericul dispare spontan când aprinzi lumina în apartament. În cazul ataşamentului, lumina este înţelegerea. Sintagma "lumina cunoaşterii" nu este întâmplătoare. Înţelegerea îţi permite să dai drumul obiectelor sau persoanelor pe care le ţii strâns.

Când înțelegerea este profundă, actul de a da drumul nici măcar nu mai este deliberat. Nici măcar nu trebuie să-ți propui. Când înțelegi în totalitate pur şi simplu renunți la strânsoare, fără să mai stai pe gânduri.

Sincronizarea înțelegerii cu spontaneitatea fac din detaşare ceva absolut minunat. Cuvântul "detaşare" nu este nemaipomenit, dar vocabularul nu oferă ceva mai bun. Adesea detaşarea este echivalentă cu indiferența. Detaşarea la care mă refer nu are nici o legătură cu indiferența. Detaşarea spirituală nu înseamnă că nu gândeşti sau nu îți pasă. Mai degrabă, înseamnă că eşti foarte prezent şi implicat în ceea ce gândeşti sau simți, fiind simultan liber de a gândi sau simți altceva: Ataşamentul te închide într-un pattern de a gândi, a simți sau a acționa, detaşarea te deschide către experiențe proaspete, necontaminate de trecut. Să nu înțelegi de aici că cel detaşat sare de la o experiență la alta. Nu. El se mişcă de la o experiența la alta, fără să întârzie sau să se grăbească. Este ceva similar cu dansul. A fi detaşat înseamnă a te mişca pe ritmul muzicii, cu mențiunea că muzica nu vine de undeva din afară ci emană din centrul ființei tale. Dacă îți aminteşti, am numit acest centru Sinele.

Prin urmare, a fi detaşat înseamnă a fi conectat la Sine, pe când a fi ataşat înseamnă a funcționa doar prin Eu, adică a fi ghidat, orientat sau împins de o structură aparent separată. Viața fundamentată pe această separare iluzorie se îndreaptă în mod necesar spre suferință. Suferința există şi în celălalt caz, diferența este că aici este inutilă. Ataşamentul produce suferința fără rost, detaşarea integrează suferința şi bucuria într-un întreg armonios.

În terapia pierderii, înțelegerea sensului dispariției unei persoane dragi îți restituie libertatea de a îndrăgi pe altcineva, adică de a te detaşa de trecut, fără a-1 uita, pentru a te avânta în prezent, unde se întâmplă să fie înghesuite toate comorile. De asemenea, înțelegerea faptului că suferința este a ta (asumarea **responsabilității** pentru ceea ce trăieşti) şi că celălalt este doar o parte a contextului, îți permite să-1 eliberezi de povara culpabilizării sau resentimentelor. Cei care au acces la această înțelegere, după relații întrerupte brusc sau după multe conflicte, devin spontan disponibili pentru noi poveşti de iubire. Poate că noile relații nu vor fi ideale, dar pentru mine, ca terapeut, deblocarea capacității de a investi şi iubi o nouă persoană este un semn că viața emoțională şi-a reluat cursul.

Renunțarea care nu vine din înțelegere ci din voință este destructivă deoarece te divizează. Este ca şi cum mâna stângă s-ar întinde spontan spre cireşele dintr-un pom iar mâna dreaptă, care stă tot timpul la pândă, ar lovi-o cu un băț. Cât timp crezi că va dura acest spectacol demn de Eugen Ionescu?

Orice psiholog mai acătării ştie că pulsiunea pe care o negi, la care "renunți", se tensionează în inconştient, fiind necesar să izbucnească la un moment dat. Călugării care au renunțat la sexualitate fără a fi trecut complet prin ea au psihicul populat cu gânduri şi imagini obscene. Aceste producții psihice sunt puse pe seama unor entități malefice, care au ceva cu bieții oameni. Femeile care se forțează să nu mănânce, pentru a arăta bine, se gândesc neîncetat la mâncare. Psihoterapeuții care se trudesc să nu se înfurie pe clienții lor îi omoară în vis. Soțiile care îşi dau silința să fie bune gospodine colecționează adresele restaurantelor din oraş. Copii care se ostenesc să-şi facă temele stau cu urechile ciulite la tovarăşii de joacă din fața blocului.

Psihologic vorbind, este imposibil să renunți la un comportament numai pentru că îți propui asta. Poți reprima o parte din tine, ale cărei nevoi erau satisfăcute prin respectivul comportament. Din acest punct de vedere, a avea o voință uriaşă este un dezastru. Reprimarea te va fragmenta iar fragmentul pe care nu-1 mai recunoşti îți va trimite constant o senzație de neîmplinire. Este ca şi cum ai găsi lunar, în cutia poştală, factura de la Orange, tu având doar un sărman SIM Kamarad, şi acela expirat.

Lucrul cel mai uimitor este că oamenii care se chinuie să renunțe la ceva, fără să înțeleagă, sunt venerați când, de fapt, ei au nevoie de compasiune şi tratament. N-aş fi cinstit față de profesia mea dacă aş pretinde că astfel de oameni sunt exemple de sănătate psihică. Renunțarea lipsită de înțelegere nu are nimic spiritual sau elevat. Detaşarea lipsită de conştientizare este sinistră. Dacă îi vei privi atent pe aceşti oameni nu vei observa pe chipul lor toleranța, seninătatea sau bucuria ci încrâncenarea, violența şi ura pentru cei care îşi permit ceea ce ei îşi refuză.

Dacă mie îmi place nectarul de morcovi nu te voi sili şi pe tine să-1 bei şi nu te voi condamna dacă preferi berea. Alegerea este a ta iar eu o respect, de ce să o judec şi să te oblig sau să te manipulez pentru a renunța la ea? În fond, dacă Dumnezeu n-a fost de acord, berea n-ar fi fost inventată. Cine sunt eu să spun că berea e rea iar nectarul de morcovi e bun? Şi, mai presus de toate, de ce să mă doară sau să mă simt jignit de alegerea ta? Nu văd nici un motiv să ne certăm sau să demonstrăm cine este superior. Pot să-ți împărtăşesc experiența mea, să-ți ofer un pahar de nectar, să-ți spun de unde îl poți cumpăra. Este absurd însă să ți-1 torn pe gât sau să intervin la Guvern, pentru a interzice berea.

Împărtăşirea vine din iubire, constrângerea sau condamnarea vin din ostilitate. Dacă nu-mi pasă de nevoile tale actuale, dacă sunt incapabil să-ți percep nivelul de evoluție voi încerca să te convertesc prin forță la băutura, valorile sau religia mea şi, dacă nu voi reuşi mă voi mulțumi să te condamn şi să te resping. Cu cât te înțeleg mai puțin, cu atât te condamn mai vehement. Intensitatea respingerii este o funcție a nivelului de ignoranță. Oamenii conectați la înțelepciunea propriului Sine au o înțelegere vastă a mecanismelor psihologice şi spirituale. Ei nu condamnă pe nimeni, ba uneori întorc şi obrazul celălalt.

Dacă priveşti puțin cum se tratează religiile între ele nu poți să nu fii izbit de asemănarea cu politica. Confesiunile religioase sunt un fel de partide politice. Un musulman care trece la creştinism este considerat trădător. Un creştin care devine budist este un mare păcătos, pentru creştini. Dar un budist care devine creştin este un om deosebit de inteligent.

O anecdotă:

O tânără foarte drăguță din Irlanda de Nord, crescută în cel mai sever spirit catolic, pleacă în Anglia. După câțiva ani se întoarce pentru a-şi vizita mama. Coboară dintr-un RoIls Royce, îmbrăcată în haine foarte scumpe. Mama este extraordinar de mirată şi normal, o întreabă cum a reuşit să atingă un asemenea nivel de trai.

După un moment de ezitare, fata se i decide să-i spună adevărul : “Mamă, trebuie să-ți spun că am devenit prostituată.” A fost suficient să fie rostit acest cuvânt ca mama să leşine. După ce îşi revine, o întreabă: “Cum ai putut să faci una ca asta? Cum ai putut să devii protestantă?”

Încă mai există oameni insuficient de maturi pentru a înțelege că semenii lor se află pe nivele foarte diferite de evoluție spirituală şi că au nevoie de versiuni ale Divinului în acord cu acele niveluri. Iisus, Buddha, Krishna, Mahomed, Moise au fiecare frumusețea şi limitele lui. Ei nu pot fi comparați deoarece se adresează unor nevoi diferite. Unii au nevoie de vitamina A, alții de vitaminele B, C, D sau E. Vitamina C nu e mai bună decât vitamina A! Ambele sunt necesare funcționării armonioase a organismului. Dacă eşti în deficit de C pentru tine cele mai bune sunt citricele, ardeii roşii sau gogoşarii, dacă ai nevoie de complexul de vitamine B îți recomand cura de căpşune. Poate căpşunele îți apar mai senzuale decât ardeii. Acesta nu e un motiv de a le respinge, dacă ai nevoie de ele, împreună fructele şi legumele alcătuiesc o grădină uluitoare. Nimeni nu e mai frumos, mai bun sau superior celuilalt.

Ceva asemănător se întâmplă cu căile de abordare a Divinului. Oamenii sunt foarte diferiți, de aceea căile sunt foarte diferite. Nici măcar doua amprente nu seamănă, de ce ar fi identice modalitățile de elevare şi extensie a conştiinței? Râurile au trasee foarte diferite însă, până la urmă, toate ajung să se verse în mare sau în ocean. De ce n-ar fi şi oamenii asemenea unor râuri? Ei curg prin albiile propriilor lor destine, se mişcă în conformitate cu nevoile şi scopurile lor. Pentru a le înțelege nevoile trebuie să le cunoşti iar ca să le cunoşti: trebuie să te apropii fără temă de ele. Nu poți cunoaşte nimic de la depărtare. Şi dacă ai nevoie de condamnare pentru a menține distanța, aceasta arată un singur lucru: eşti **mort de frică!**

În relația profesională, terapeutul paralizat de frică nu se va apropia de clientul său pentru a-i cunoaşte nevoile şi a căuta împreună cu, el moduri potrivite de a le satisface. Aceasta este o formă pervertită de detaşare, o neutralitate seacă din care nu poate creşte nimic. Acest terapeut este prins în problematici psihologice pe care le simte gata să se activeze în contact cu realitatea clientului. Distanța este pentru el salvatoare în sensul că nu-1 adânceşte în plasa dificultăților sale lăuntrice. La celalalt pol, terapeutul care se implică fără discernământ este prizonierul altor ataşamente, cum ar fi nevoile infantile de a controla sau a agresa. Este terapeutul care îi spune clientului, nu neapărat

direct, pe cine să-şi verse nervii sau cui să-şi ofere afecțiunea, în cazuri mai grave, îşi vizitează clienții acasă sau îi roagă să mai treacă pe la cabinet. Undeva pe la mijloc, niciodată fixă, se află detaşarea celui care îi pasă de persoana din fața sa, fără a se identifica cu nevoile, dorințele sau fricile ei.

Detaşarea în sens spiritual este terapeutică, deoarece înseamnă să fii aproape de celălalt, să îl ajuți fără să îți pierzi echilibrul şi să nu-i ții legat de tine, adică să-i dai voie să plece oricând doreşte.

În orice altă relație detaşarea funcționează la fel. Un părinte, un profesor, un maestru spiritual îşi acceptă partenerul de contact la nivelul la care se află şi, fără a se pune în pericol, îi ajută să învețe ceea ce nu ştiu încă. Dacă elevul, discipolul sau copilul vor să bea de la un alt izvor, caută să-i înțeleagă alegerea. În cazul special al relației părinte- copil, nu va sprijini alegerea dacă aceasta nu se află în limitele puterii de discernământ a copilului. Un părinte care lasă chibriturile la îndemâna unui copil de 3 ani nu este detaşat ci iresponsabil. Dar un părinte care nu acceptă că fiul sau fiica sa să refuze un fel de mâncare nu este responsabil ci nevrotic.

A renunța la ceva, indiferent ce, fără a înțelege, creează o sciziune în tine. O parte a minții, mai puternică, obligă o altă, parte, a minții să se supună. O vreme lucrurile vor merge bine, până când partea mai slabă strânge suficiență energie pentru a se revolta. Este ca atunci când o țară este invadată de o alta. Cei care au fost ocupați vor începe, să se pregătească.în secret şi îi vor sabota constant pe cotropitori. Psihicul omului nu funcționează altfel. Acea parte a minții căreia îi este interzisă exprimarea găseşte modalități deghizate pentru a-şi satisface nevoile sau aşteaptă un moment prielnic pentru a lupta în câmp deschis. Ai întâlnit fumători care nici nu mai ştiu de câte ori au promis că renunță? Ai auzit de alcoolici care au jurat că nu se mai ating de băutură? Aceşti oameni sunt foarte autentici în promisiunile lor. Problema este că o altă parte a minții lor nu aprobă această decizie şi acționează împotriva ei. Aceasta este scindarea, adică a avea un fel de minte dublă, două centre de putere din care izvorăsc gânduri, intenții şi acțiuni opuse.

Şi ce se poate face? Întrebare legitimă. Dacă este inutil să încerci să anulezi unul din cele două centre, ce speranțe mai sunt? Soluția la această problemă nu ține de voință, ci de inteligență. Cauți să cunoşti îndeaproape cele două aspecte ale ființei tale implicate în acest război. Examinează-le cu atenție, identifică-ți nevoile, aşteptările, temerile. S-ar putea să nu le găseşti atât de antagonice. S-ar putea să constați uimit că se pot accepta reciproc. Nu e exclus că în acest climat de acceptare reciprocă să descoperi un țel comun, care să le unifice energiile. Cine ştie?

Conştientizarea face minuni. Fiind în contact mai intim cu frustrările şi pretențiile tale poți descoperi că unele nici măcar nu-ți aparțin. Este ca şi cum ai înțelege că porți povara altcuiva. Poate ai "împrumutat" nevoia de performanță de la tatăl tău, care nu a reuşit la facultate. Poate ai preluat autoindulgența de la sora ta mai mare. Poate că anxietatea generalizată ți-a transmis-o mama ta. După ce aprinzi mai multe lumini în subteranele ființei tale poți începe să faci ordine. Fiind conştient, vei realiza instantaneu ce trebuie păstrat şi ce reprezintă un gunoi.

Renunțarea care vine din înțelegere este naturală. În clipa în care devii perfect conştient unele lucruri pur şi simplu încetează. Acesta este şi criteriul . Dacă nu renunți spontan la gândurile sau activitățile care te fac să suferi, înseamnă că procesul conştientizării; nu s-a finalizat. După unul-două grupuri de dezvoltare, studenții întreabă: "Acum sunt conştient. De ce nu se schimbă nimic în viața mea?" Mai întâi, pentru orice schimbare e nevoie de timp. Trebuie să ai puțină răbdare. În al doilea rând, şi cel mai important, e posibil să fi aprins doar o lumânărică, când tu ai nevoie de câteva lămpi fluorescente. Absolut nimic nu continuă dacă nu există beneficii. Află ce avantaje îți furnizează comportamentul la care vrei să renunți. Află, de pildă, de ce îți urăşti în continuare părintele pe care pretinzi că l-ai înțeles. Află de ce nu-i poți ierta, chiar dacă realizezi natura inconştientă a acțiunilor sale. E posibil să ai nevoie de o țintă pe care să-ți reverşi propria agresivitate nerecunoscută? E posibil să te temi de intimitatea pe care ar putea să o determine noua ta relație cu el? Conții oare, dar nu-ți dai seama, ostilitatea mamei tale pentru ei? Extinde conştientizarea cât poți de mult. Când înțelegerea ta va fi cristalină, furia se va evapora, deoarece furia are nevoie de temelii inconştiente pe care să se sprijine. Ura există în corelație cu nivelul tău de inconştiență. Când luminile se aprind, întunericul dispare ca prin farmec. Când conştientizarea înfloreşte, ura sau orice altă emoție negativă se dizolvă. Nu e nevoie să deliberezi sau să te angajezi

în fața cine știe cărei autorități morale. Renunți spontan să mai întreții aceste sentimente. Şi pentru că natura nu suportă vidul, prin ființa ta încep să curgă, la fel de neintenționat, afecțiunea, bunăvoință sau simpatia. Nu trebuie să-ți propui, pur şi simplu te trezeşti fiind mai cald şi mai iubitor.

Ca o notă de subsol, menționez, în acest context, că orice gând, trăire sau acțiune pozitivă, pe care le cultivi fără să le simți au un "ceva"" pe care cei atenți îl sesizează, fară să-1 poată demonstra. Este un fel de radiație a minții divizate, o perturbare subtilă ce apare din incongruența dintre ceea ce spui şi ceea ce gândeşti sau dintre ceea ce ai vrea să faci şi ceea ce faci de fapt. Deşi, în anumite situații şi pe termen scurt, aceste incongruențe sunt salvatoare, pe termen lung incongruența întreținută adânceşte falia dintre subsistemele minții.

Culturile Orientului îndepărtat şi Zenul, în mod special, apreciază enorm spontaneitatea unei minți nedivizate. Când încerci să fii natural nu reuşeşti decât să fii afectat pe când a fi natural pur şi simplu are o frumusețe aparte. Copiii manifestă această naturalețe câtă vreme mintea lor nu a fost divizată de injoncțiunile, normele şi valorile parentale, care le spun ce trebuie să facă, să simtă sau să gândească.

Cei care, în procesul sinuos al dezvoltării, îşi recuperează diferitele aspecte, laturi sau părți ale ființei, unificându-se, se apropie de starea de integritate pe care o aveau când erau copii, cu diferența că mintea lor acum nu mai este goală. Iisus are şi el în vedere această stare de unitate a conştiinței care spune: "Căci cine nu va fi asemenea unui copil, cu nici un chip nu va intra în împărăția Cerurilor."

Acțiunea născută din conştientizare este în mod natural virtuoasă, nu pentru ca este conform normelor etice în vigoare (poate fi chiar contrară lor) ci pentru că este în acord cu armonia întregului. Virtutea practicată din frică sau lăcomie (pentru recompensă) nu este deloc virtute. Ea conservă societatea dar nu transformă oamenii. Bunătatea sau onestitatea bazate pe teama de pedeapsă şi dorința de răsplată nu îi fac pe oameni mai evoluați ci le întrețin iluzia că sunt evoluați. Ele nu sunt consecințe naturale ale unui cuprinzător proces de înălțare a conştiinței ci expresia, la fel de reuşită, a proceselor de condiționare inițiate în copilărie.

A condiționa un om din punct de vedere moral este ca şi cum ai introduce un program în computer, program ce va fi rulat la nesfârşit. Există o diferență: computerul nu poate respinge programul pe când omul se poate decondiționa, adică poate, gradat, să discearnă singur între ce este bine şi ce este rău. Aparent curios, există structuri şi instituții sociale care se împotrivesc atingerii acestui nivel de discernământ. Ele predau, alimentează sau gratifică mecanicitaea cumva ca în filmul Matrix: dacă cineva nu te face atent, nu poți să-ți dai seama, întrucât ai fost deja programat.

Detaşarea desăvârşită, venită dintr-o înțelegere absolută este, pentru cei mai mulți dintre noi, un ideal. Deşi învățăturile spirituale autentice ne îndeamnă să nu ne ataşăm de nimic din această lume, deoarece nimic nu durează, noi continuăm să ne ataşăm. Nu doar de obiectele pe care le posedăm, ci şi rolurile pe care le jucăm sau identitățile pe care ni le asumăm, la un moment dat, ne vor fi retrase. Ştim asta. Face însă parte din îndelungata aventură a trezirii la natura noastră spirituală. Să ne ataşăm pentru a învăța să dăm drumul. Să ne agățăm de ceva pentru a-1 lăsa liber, să strângem în brațe pentru a elibera.

Nu putem trăi fără ataşamente dar putem realiza când ele au devenit, din brațe care ne susțin, ancore care ne împiedică să plecăm în larg. În special în aceste cazuri conştientizarea este necesară, pentru a renunța fără mânie sau teamă la legături care limitează libertatea în loc să o stimuleze. Dar renunțarea nu are capăt. Renunți spontan la un ataşament pentru a te descoperi prins într-un altul. Expiri pentru a deschide drumul unei noi inspirații. A fi ataşat şi a fi detaşat sunt, de asemenea, aspecte ale respirației ființei tale. Prin ele, tu te naşti şi mori pentru a renaşte, într-un proces fără început şi sfârşit, pătruns şi ordonat de o inteligență nemărginită.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Avalon A. (1974), *The Serpent Power*, Madras: Ganesh
Bennett-Goleman T. (2002), *Alchimia emoțională*, Editura Curtea Veche, Bucureşti.
Bolim D. (1980), *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge and Kegan Paul, London
Chopra D. (1995), *The Way of the Wizard*, Harmony Books
Feurstein G. (1998), *Tantra -The Path of Ecstasy*, Shambhala Publications, Boston
Ferrini P. (2000-2002), *Reflecții ale Minții Christice*, 3 volume, Editura For You, Bucureşti
Nagarjuna (2003), *Tratat despre calea de mijloc*, Editura Herald, Bucureşti
Osborne J. (2003), *Ramana Maharshi*, Editura Herald, Bucureşti
Osho, (1997-2002), *Yoga Sutras*, 7 volume, Editura Ram, Bucureşti
Osho (1997-1998), *Vijnana Bhairava Tantra*, 5 volume, Editura Ram, Bucureşti
Watts A. (1958), *The Way of Zen*, Tharnes and Hudson, London
Watts A. (1974), *Cloud-Hidden, Whereabouts Unknown*, Vintage Books, New York